

# きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～  
2013. 6. 1

\*\*\*今月の目標\*\*\*  
丈夫な歯をつくろう

今年は、梅雨入りが早かったですね。しばらくは、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

## 歯の病気予防



よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタレリンも含まれています。

## 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化されるそうです。



～よく噛んで食べよう～

よく噛むと、脳の活性化効果があるよ

## 今月の予定

- ★懇談会（おやつ試食）
  - ・4日：ペンぎん組
  - ・5日：うさぎ組
  - ・8日：ひよこ組
- ★保育参加、懇談会（給食試食）
  - ・6日：ばんだ組
  - ・11日：くま組
  - ・12日：らいおん組
- ★14日：くま組：調理保育
- ★28日：お誕生日会

## 肥満を予防

噛むという刺激は、脳の満腹中枢に影響を与え、食事食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



## 消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまない、消化が不十分になり、胃に負担がかかります。



調味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



## 味わって よく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかりかむ”ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。

しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



## ★調理保育をしました★ らいおん組

先月17日に、らいおん組さんと「サンドイッチ」作りをしました。らいおん組さんは、昨年からの調理保育で包丁を使っているの、みんな上手に包丁を使って、きゅうりやパンを切ることができました。サンドイッチは3種類、

ツナきゅうり、ハムチーズ、コーンマヨネーズ。ソフトフランスパンと食パンにはさみ、上手に切り分けていましたヨ。そして、くま組さん、ばんだ組さんの分も作り、給食で食べました。とても楽しく、そして美味しく調理保育をすることができました。

調理保育の様子は、給食ブログ(5/17)をご覧ください。



## 菜園活動



菜園活動が本格的にスタート！畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の種や苗を植え付けました。作物を育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べものに対する関心や感謝の気持ちも育つといいなと思っています。

## 畑で育っています

### \*じゃが芋

3月末に植えたじゃが芋、芽かきと土寄せをして、どんどん大きくなり、今はきれいな花を咲かせています。

### \*さやえんどう(絹さや)

秋に種を植え、先月からどんどん実り、茹でて食べたり、給食に使用したりしています。

### \*きゅうり・かぼちゃ

先月、苗を植え付けました。葉っぱが似ていますね。支柱を立てて育てています。

### \*トマト・ミニトマト

今年も、数種類の苗を植えてみました。

### \*スッキーニ

初挑戦！そして、中央から大きな葉を広げ、中心部分に花と実をつけています。

### \*えだまめ

セルポットに種を植え、少し大きくなったところで、畑に植え付けました。

### \*なす

昨年たくさん収穫できたナス。今年も数種類のナスの苗を育てています。

### \*とうもろこし

畑のまわりに苗を植えました。グングン大きくなっていますね。

### \*たまねぎ

昨年秋に植えた玉ねぎ、少しずつ実がふくらみはじめています。

### \*ミニ大根、ミニ人参、かぶ

種を植え、小さな芽を出し、間引きをして、どんどん実っています。

### \*オクラ

昨年同様、オクラの苗を植えました。今年もたくさん収穫できるよう、育てています。

## ベランダ、屋上、プランター

### \*ゴーヤ

子どもたちが日々見られるようテラスで栽培中。ミニ緑のカーテンができそうです。

### \*いちご

うさぎ組さんが、プランターでいちご作りをしています。赤くなる度に試食しています。

### \*メロン

今年初、メロン作りにチャレンジ！しています。苗を植え付け、今は黄色い花をつけています。

### \*さつまいも

秋にさつまいも苗を予定しています。育つ様子を観察するために、プランターで栽培中。

## ★さやむきをしました★

先月、幼児クラスで、ピースご飯に使うグリーンピースのさやむきをしました。

先週は、らいおん組さんと、おやつに使う空豆のさやむきもしました。

グリーンピースは、ご飯に入れて炊いて出したのですが、ほとんどの子がグリーンピースを食べていました。昨年は食べられなかった...でも、今年はお豆を1つだけ食べられるようになったおともたち。旬の味を知り、そして、子どもたちの成長もみられました。



