

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2015.6.1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。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、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。

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。

虫歯予防デー

6月4日は、

～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。

歯の病気の予防

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チ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。

よく噛むことで、脳の活性化

今月の予定

- ・2日：ぱんだ組：保育参加・懇談会（給食、おやつ試食）
- ・3日：うさぎ組：懇談会（おやつ試食）
- ・9日：べんざん組：懇談会（おやつ試食）
- ・25日：くま組：調理保育

～よく噛んで食べよう～

肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を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、満腹感を感じず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、胃に負担をかけます。

味覚の発達

薄味でもおいしく、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ます。

★調理保育をしました(らいおん組)★

先月19日に、らいおん組さんで「お好み焼き」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で、みんな上手にお野菜やウィンナーを切ることができました。それぞれに粉を混ぜた生地になんでも切った具材を入れて混ぜ、ホットプレートで焼きました。お野菜たっぷり大きなお好み焼き、ひっくり返すのは難しかったようですが、楽しく作ることができました。給食のときにみんなで試食、美味しくできて大満足の調理保育になりました。



調理保育の様子は、給食ブログ(5/19)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。

*いんげん

種を植え、芽が伸びつるのをのびして、日に日に生長しています。

*えだまめ

種を植え、芽が伸び生長中。思ったよりも芽が出ませんでした。大きくなってきました。

*ミニトマト

今年も、数種類の苗を植えています。

*セロリ

トマトと一緒に並んで植え付けてあります。収穫が楽しみです。

*モロヘイヤ

種を植えました。芽がなかなか出てきません・・・

*スッキーニ

中央から大きな葉を上げ、花と実を付け、収穫。どんどん収穫できそうです。

*落花生(年長のみ)

初挑戦の落花生。朝は黄色い花を咲かせています。面白い生長をするので楽しみです。

プランター栽培

*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。

*ほうれん草、サラダ菜、水菜等

種を植え、芽を伸ばしていますが、間引きをしたほうれん草を茹でて食べたり、サラダ菜を収穫してマヨネーズで食べたり、楽しんで栽培中です。

★お手伝いをしています★

幼児クラスを中心に、玉葱の皮むき、スナップエンドウや縮さやのすじとり、グリーンピースや空豆のさやむき、ふきのすじとりなど、給食で使う食材の下ごしらえをしています。

先月は、さやむきをしたグリーンピースを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、今年はお豆を食べられるようになった！というおともだちも。子どもたちの成長を感じますね。お手伝いすることで野菜を知り、匂いの味を知ることができています。

☆☆アレルギー対応をしています☆☆

園では、現在卵アレルギー児、乳アレルギー児(りす組)の対応をしています。完全除去での対応をしていますので、アレルギー対応のある日には、お盆や食器は別のものを使用し、代替食品を使い、栄養価が下がるような気をつけて提供しています。

また、皆が同じ給食が食べられるよう、卵無しのマヨネーズを使用したり、衣やつなぎ等の卵を豆乳やその他の食品に変えて提供する日があります。見た目、味はほとんど変わらず、栄養価も他の食品で補うことで、ほぼ通常の給食を提供することができます。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 3時 10時. Rows include items like ショーシー麺チャンプルー, あんかけ炒飯, ぶどうパン, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 3時 10時. Rows include items like ごはんさばの味噌煮, 揚げうどん, 揚げうどん, etc.

<平均摂取量> 幼児：602kcal 乳児：570kcal

※献立は都合により変更になる場合があります

