

きゅうしょくだより

6月



~太陽の子保育園~
2019.6.1

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。じめじめとうとうしい天気が続くこともあります。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、食べ物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

よく噛まないと、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、歯を強く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタテリンも含まれています。

歯の活性化

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、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛むと、すごい効果があるよ

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と、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



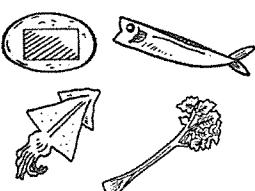
味覚の発達

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、人間が生き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、美味しい食べ物を味わうことで、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★

調理保育の様子は、給食プログ(5/17)をご覧下さい。



先月、くま組さんで「型抜きクッキー」作りをしました。まずは生地作りを体験、材料の名前や工程を見てからスタート!生地を手で薄くのばしてから好きなクッキー型で抜き、鉄板に並べました。楽しみながらみんなで協力して作り、出来上がったらすぐに厨房で焼いて、給食時に食べました。ぱんだ組さん、らいおん組さんにもおそらくどのクラスからも「おいし〜!」という元気な声が聞こえてきました。

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ですね。

畑で育っています



ベランダ、屋上 園庭(プランター)

*ゴーヤ

子どもたちが日々見られるようらいおん組前テラスで栽培中。

*サラダほうれんそう

くま組さんが、プランターに種をまきましたそろそろ収穫です。

*いちご

うさぎ組さんで育てています。収穫出来る度に小さく切ってみんなで味わっています。

*こだますいか

屋上で栽培中。太陽をいっぱい浴びています。

*さつまいも

畑と園庭でも栽培中。秋の芋堀りに向けて、さつまいもが育つ様子を観察します。

さやむきをしました



先月、幼児クラスを中心に、グリンピースのさやむき、そらまめのさやむき、スナップエンドウのすじとり等、お手伝い活動をしました。今しか味わえない旬の味、給食やおやつに取り入れています。

そらまめのさやむきでは、ふわふわの白い部分は、まさに絵本の「そらまめくんのベッド」と同じ!雲のようにふわふわで、わたのようにやわらかいところも触ることができました。絵本とコラボの食育も、楽しいですね。

*なす

苗を植え、花を咲かせ始めました。

白いナスも栽培中。よく観察してみてください。

*ズッキーニ

ひとつ大きな黄色い花を咲かせています。
実も大きくなってきています。

*さつまいも

りす組さんで苗を植えました。

★オマケ「ひまわり」の種を植えました。

