

6月



みちのご保育園

じめじめとした梅雨の季節になってきましたね。給食でも夏に向けて旬の食材がたくさん出てきます。14日のプール開きではすいかを食べます。楽しみですね♪

6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか。



よく噛んでたべよう

噛むことで様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。



☆肥満予防

☆むし歯予防

☆消化・吸収をよくする

☆脳の働きを活発にする



丈夫な歯をつくろう

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材

乳製品、海藻類、大豆など

◎噛みごたえのある食材

するめ、せんべい、ナッツ類、ごぼうなど



カミカミライスレシピ

米	2カップ
ちちめんじゃこ	大さじ4
大豆(水煮)	大さじ4
油あげ	1/2枚
人参	30g ぐらい
酒	小さじ2
醤油	小さじ1強
塩	小さじ 1/2
いりごま	適量

米をとぎ、水加減をし、調味料、具材を入れて炊く。炊きあがったらじゃこを混ぜ、ごまをふる。



さやいんげんのお話



旬であるさやいんげんは、炭水化物・ビタミン・カルシウム・カリウム・食物繊維などがバランスよく含まれているお野菜です。

疲労回復、風邪予防、便秘解消など様々な効果が期待できる食材です。

ご家庭の食卓の彩にぜひ取り入れてみてくださいね♪



夏みかんを給食に出した日にクラスに行ってみると…冬に食べるみかんより酸っぱい感じがしたのかなかなか手を出さない子供たち。「夏みかんでどんな味がする？」と聞いてみるとちょっとなめてみて「酸っぱい!!」と返事が返ってきました。今度は「酸っぱいとどんな顔になる？」と聞いてみると目をぎゅっとなめて口をとがらせて「こんな顔だよ」と見せてくれました。そうだよ、酸っぱいとこんな顔だね。甘い時は？辛い時は？いろいろな顔をやってみました。そして酸っぱい顔でがんばって夏みかんを食べました。幼児期の食体験は生涯の食生活にも大きな影響を与えます。親子でいろいろな食材に触れて味わって関心を持ってもらえたらと思います。

