

食育だより



文責：阪口

梅雨の季節となりました。雨の日もありますが、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。6月は「食育月間」であり、「歯と口の健康週間」が4日から10日まで実施されます。丈夫な歯や骨をつくるカルシウムをしっかりと取り入れながら毎日の食事を大切に、健やかな成長につなげていきましょう。

カルシウムとは…

カルシウムは、骨や歯を丈夫にするために成長期の子どもにとって、欠かせない大切な栄養素です。からだの中にためておくことが難しいため、毎日の食事でこまめに取り入れることが大切です。



【カルシウムを多く含む食品】

牛乳・ヨーグルト・チーズ・しらす・いりこ・豆腐・納豆・小松菜など

魚やきのこ類（ビタミンD）と一緒に摂ると、カルシウムの吸収がよくなります。

日光を浴びることも吸収を助けるといわれています。

★かんたん調理例

※紹介している料理は、園で給食やおやつに提供しているものです。

- しらすトースト…食パンにしらす、青のり、チーズ、豆乳を混ぜたソースをかけて焼く。
- ヨーグルト蒸しパン…ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、レーズンを混ぜて蒸す。レーズンには鉄分や食物繊維が含まれており、バランスよく補うことができます。
- 小松菜の胡麻和え…茹でた小松菜にごまと醤油を加えて和える。



よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることは、丈夫なからだづくりにつながります。しっかり噛むことで唾液が増え、消化を助けたり食べ物の味を感じやすくなったりします。また、むし歯予防やあごの発達にもつながります。

噛む力を育てるポイント

- 一口を少なめにする
- 「よく噛もうね」と声をかける
- 噛みごたえのある食材を取り入れる



食育活動を行っています！



毎月の食育活動の一環として、3時のおやつがおにぎりの日に、以上児クラスはラップを使って自分でおにぎりを握って食べる取り組みも行っています。食材に触れる体験を通して食べることへの興味や親しみにつながればと思います。このような活動を通して、子どもたちが実際に食材に触れたり自分で作る経験をしたりすることで、食べる楽しさや食への関心が深まるよう取り組んでいます。

今月は19日に、とうもろこしの皮剥き体験を行います。子どもたちが自分で皮を剥いたとうもろこしは、その日のおやつとして提供します。衛生面や安全面にも十分配慮しながら、楽しい活動となるよう準備してまいります。お家でもできる範囲で、食に関わるお手伝いを楽しんでみてください。

