



食育だより

平成29年5月23日(火)

亀戸浅間保育園 栄養士

5月に入り、夏のように暑い日が増えてきましたが、夏が来る前に梅雨の季節がやってきます。梅雨の季節は、気温・室温が高く、体調を崩しやすい季節でもあります。中でも、食中毒には気を付けなくてはいけない時期です。食中毒の予防として、ご家庭でも手洗いの徹底をして綺麗な手や空間で食事をしましょう。

歯を大切にしよう！！

6月4日は、虫歯予防デーがあるように、一般的に6月は歯の衛生月間と呼ばれています。子どもたちの食事風景を見ている中で、あまり噛んでいないなあ・・・と思うことが多々あり、‘よく噛んで食べてくださいね！’と伝えると、‘先生！疲れるから噛みたくない！なんでよく噛まなきゃいけないの？’という質問をされることがあります。歯の衛生月間である今月は、子どもたちに、その答えを伝えていこうと思っています。



<よく噛んで食べるとこんな効果があります・・・>

- ◎消化吸収を助ける
- ◎歯並びが悪くなりにくくなる
- ◎脳の活性化
- ◎肥満予防
- ◎虫歯予防
- ◎歯の病気予防 など

子どもたちには、「虫歯になりにくくなる」「頭がよく働く」「お腹の調子が良くなる」といった表現が分かりやすいと思います。ご家庭でもよく噛むことの大切さのお話をして意識させてあげて下さいね！

食育活動・・・はじめました！



昨年度に引き続き、子どもたちには ‘食材 ‘に触れ、興味を持ってもらえるような色々な食育活動を企画しています！すでに4・5月は、幼児組にアスパラやスナップエンドウなど旬の食材を・・・又、乳児組は玉ねぎや人参といった馴染みのある野菜を実際に見て触れて、香りをかいてもらいました。今後も定期的に食材に触れる機会を作っていきます。そして今後は、幼児組の食育活動として、月組が代表となり、オクラとインゲンの種をまきます。梅雨に入ると雨の日が増えますが、子どもたちのように雨にも負けず元気に、無事実ってくれることを祈っています・・・！こちらの成長過程を含め、食育活動に関しては、食育ボード付近の掲示物等でお伝えしていきます！