



6月 食育だよ!



梅雨期を健康に!

ジメジメとした梅雨が間もなくやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として手洗いを始めましょう。園では必ず食事の前に手洗いをしています。お家でも、しっかり手を洗っているかそばで見ているあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は 2021年度 歯と口の健康週間(標語) 6月4日~10日



「一生を共に歩む 自分の歯」

おいしく食べるためのむし歯予防

口は、食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる(食いしばる能力)
- 歯並びを良くする


噛まないデメリット

- 誤飲がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる



いやな経験が好き嫌いの原因にもなります。

保育園の食育活動

 <h3>そら豆</h3> <p>地域の方からいただいたそら豆の苗、とても大きな豆に成長し、きりん組のみんなで収穫しました。初めての経験にワクワクの子どもたちです。「そらまめくんのベッドってどんなになってるんだろう?」興味津々でした。「うわーほんと、ふかふかだ」と手でその感触を確かめていました。</p>	<h3>収穫体験</h3>	<h3>玉ねぎ</h3> <p>去年の年長さんが植えた玉ねぎも、収穫の時期を迎えみんなで収穫です。根がしっかり張っていて「抜けない」と言いつつ、力いっぱい引っ張っていました。収穫した玉ねぎは、皮の部分もむいてくれました。今年の秋には、次につなげていけるよう、みんなで玉ねぎ栽培することを話しました。</p>
---	---------------	---

食する

「そら豆」は、全員の子が「おいしい」「なんだかマックみたい」と言っていました。玉ねぎは、かき揚げにさせていただきました。玉ねぎ収穫時に葉の部分も食べたいとの要望があり、これも炒めてもらい食べました。野菜の苦手な子が多いきりん組の子どもたちですが、自分で収穫体験したことが、食への関心を一層深め、みんなで美味しく味わうことができました。夏野菜の栽培も楽しみたいと思っています。