



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とあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は 2022年度 歯と口の健康週間(標語) 6月4日~10日



「いただきます人生百年歯と共に」

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

野菜の収穫

待ちに待った、そら豆の収穫、絵本のとおりフカフカのベッドなのか、さやを開けるのも興味津々。「うわーほんとフカフカだ」と手でその感触を確かめていました。採れたては、雑味やえぐみもなく、初めて食べる子がほとんどでしたが、塩ゆでにして美味しくいただくことができました。玉ねぎは、かき揚げでいただきました。また、ラディッシュも栽培していて、間引き菜をきれいに洗って食べました。野菜嫌いの子までが「美味しい」と言って食べていたのはびっくりです。「自分で育てた野菜」これが大事ですね!
(そら豆の、フカフカしたベッドのところも食べられると聞きました。そら豆をさやごと炭火で焼いてフカフカの白い部分をスプーンですくって食べるそうです。次回は是非食してみたいです。)

畑の準備



子どもたちで畑づくりをし、JAからいただいたさつまいもの苗を植え付けました。もちろん肥料袋にも植え付けました。プランターにも土を入れ、こちらには、種から育てた枝豆の苗を植え付けました。スイカや、オクラ、かぼちゃも植える予定です。みんなで水遣りをしたり雑草を抜いて収穫を心待ちにしたいと思います。