



# 6月 食育だより



## 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 2024年度 歯と口の健康週間（標語）6月4日～10日



\*\*\*「歯を見せて 笑える今を 未来にも」\*\*\*

### 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が食べられず、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

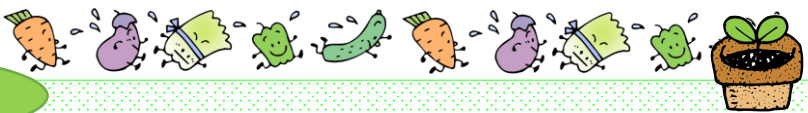
- 消化を助ける
- 味覚が育つ（口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験）
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる（食いしばる能力）
- 歯並びを良くする

### 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



### 育てる・触れる・食する

昨年秋に植えたそら豆。水遣りや、枝の管理をして大きく成長しました。空を(上)向いていた豆が下向きになったら収穫時期であることを確認し、早速、みんなで収穫しました。「大きい豆」「私のは赤ちゃん」と友達と比べる子も。収穫体験のあとは食する体験です。給食室で茹でていただきみんなで食べました。何と云っても、収穫してすぐの野菜はとっても美味しくて一人で何個も食べた子もいて、「美味しかった」と笑顔いっぱいの子もたちでした。

きゅうり、とまと、なす、ピーマン、すいかなどの夏野菜を、プランターに植えました。たくさん収穫できることを楽しみに、水遣りをしています。また、JAよりサツマイモの苗もいただきこちらにもプランターと、肥料袋に植え付けました。

小さな畑に植えたじゃがいもも、花が咲き出しました、収穫まであとわずかです。土に触れながら、収穫体験を楽しみたいです。もちろんクッキングもできればと思っています。