

6月給食だより

立場らびっと保育園 2016年6月1日

雨の降る日も増え、ジメジメとした気温が続いていますが天気の良い日には外でたくさん遊び、晴れの日を楽しんでいます。

湿気が多く食中毒の危険が増える時期でもあるので十分な加熱と手洗いを意識しましょう！



食育月間です！

「食育」とは様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

食べ物の美味しさを五感で感じる。

食事の楽しさはおいしい！と知ることから始まります。

離乳食のころから様々な味を感じ、見て、触れることで食べる意欲が育ちます。

お腹がすくリズム

毎日決まった時間に食事をすることで脳が覚え食事のリズムを作ります。

食べることを楽しみにできるように体をうごかしましょう。

食材を身近に感じる

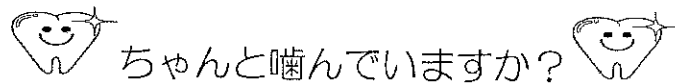
スーパーなどにいった際には子どもが興味を持った食べ物を一緒に触ってみたり、夕飯の食材の水洗いなど一緒にやることで一つ一つの食材に興味をもち食事の進みにもつながります。



ミニトマトの栽培

保育園の駐車場と職員玄関の前でミニトマトの栽培をしています。

お散歩の前には先生と一緒に観察したり水やりを行い夏の収穫を目指しています。登園、お迎えの際には保護者の方と一緒に成長を見守っていただけたらと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。



ちゃんと噛んでいますか？

近年は柔らかいものを好んで食べる「軟食」の傾向が強まっていますがあまり噛まないことで顎の発達や咀嚼機能の未発達につながり、昔の日本人に比べ顎が細くなってきているといわれています。6月は歯の健康週間なのでこの機会に「噛むこと」を意識してみましょう。

虫歯予防デー



噛むとどんな効果があるのかな？

☆唾液には健康のパワーが！

唾液には食べたものを消化する力があり、またよく噛むことで胃腸の働きを促進します。



☆肥満防止の効果

よく噛んでゆっくり食べることで脳が刺激され消化もよくなります。

また顎や頬の筋肉を使うので、言語の発音をしっかりし表情も豊かになります。



☆素材の味を感じる

薄味のものでもよく噛むことで素材そのものの味を感じることが出来ます。

唾液の毒消し力

食品添加物 AF-2、ハムやソーセージに含まれている恐れがあるニトロソ化合物、たばこのヤニや魚や肉のこげにも毒消し効果があります。



お誕生日メニューが始まります[6月15日]

6月より月の中旬に一度お誕生日メニュー&おやつが始まります♪おやつには生クリームなどトッピングで使用することもありますので気になる方は調理室まで声をかけてください。

