

食育だより

ピノキオ幼児舎
2019年度2月



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや風邪に負けないで過ごすには食事が大切です。バランス良く食べるように心がけましょう。もりもり食べて元気いっぱい。

「鬼は外～福は内～」、「みんなが健康で元気に過ごせますように」元気に福を呼び込みましょう～♪

子どもの食にまつわる課題

よく噛んで食べる(咀嚼)習慣を

現代人は昔の人に比べ、食べものを噛む回数が大幅に減ったといわれています。その原因には、軟らかい食べものが好まれるようになったこと、食にかける時間が短くなったことなどがあげられています。

よく噛むことは唾液の分泌を促し、消化吸収をよくする働きがあります。また虫歯の

予防や肥満予防、丈夫なあごをつくるなどといった健康上のメリットもあります。噛む回数が減って、現代人のあごは昔の人より小さくなったといわれています。そのため、子どもたちの口の中に永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びや噛み合わせが悪くなるなどの弊害が出ているという指摘もあります。

よく噛んで食べる習慣を、小さなうちから身につけましょう。

世界の料理に触れよう！

2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。さて、今月の世界の料理は・・・

2/13・27 海南チキンライス (シンガポール)



海南チキンライス

シンガポールの名物料理と言えば、海南チキンライス。海南という漢字どおり中国の南に位置する海南州から伝わった料理です。チキンスープで丸ごと茹で蒸した鶏肉をぶつ切りにし、チキンスープで炊いたご飯の上にのせた料理でマレー圏広域に広まっている料理でもあります。

食育クイズ

Q 白と茶色、卵の殻の色はどう決まる？

①ニワトリの種類 ②えさの種類 ③飼育する地域

A 正解は①。正卵の殻の色は、ニワトリの種類によって違います。白い卵も茶色の卵も栄養には違いはありませんが、ニワトリが食べるえさの内容によって黄身の色には違いが出ます。



排便をチェックしましょう

毎朝うんちは出ていますか？ そのうんちはどんな形でしょう？ 理想的なのは、毎朝バナナ状のうんちが出ることです。朝うんちをだしやすくするためには、朝ごはんをしっかりと食べ、ゆっくりトイレに入る時間が必要です。また食事に豆や根菜など

適度な食物繊維を取り入れ、水分を取ることも大切です。排便でお子さんの健康をチェックしましょう。

