

食育だより

ピ/キオ幼児舎



2021年度6月



入園、進級し2ヵ月が経ち園にも慣れてきた頃ではないでしょうか。6月は梅雨の時期です。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲が低下しがちです。バランスよく食べて元気で健やかな毎日を過ごせるようにしていきたいと思います。

噛む力を強くする



噛む力を鍛えると栄養の吸収や脳の働きに良い影響があります。

～いろいろな食感を体験し噛む力を育てる～

3歳頃になると全ての乳歯が生えそろういます。奥歯でものが噛めるようになりますが、咀嚼力はまだ十分ではありません。噛む力を育てていきましょう。

噛む力を鍛えるメリットのひとつが、栄養素を効率的に摂取できるようになることです。食べ物を唾液と混ぜ合わせ、よくすりつぶしてから胃腸に送るため、栄養の消化吸収が良くなります。また、噛むことであごの骨が発達し歯並びが良くなったり、脳の働きが活性化される効果もあります。噛む力は、いろいろなかたさや大きさ、歯応えのある食材をとることで強くなっていきます。

～気をつけたい食事のポイント～

1. 一汁二菜で種類豊富に！

一汁二菜の献立なら、いろいろな食感の食べ物を種類豊富に食べさせることができ、噛むトレーニングになります。



2. 食材は噛む力に合わせて！

食材は大き過ぎてもかた過ぎてもいけません。子どもの噛む力に合わせて切り方や火の通り具合を調整しましょう。

3. おやつで噛むトレーニング！

おやつも噛む力を育てる絶好のチャンスです。

野菜チップスやドライフルーツなど食感豊かなおやつで楽しく鍛えましょう。

※子どもに効く栄養学参照

6月4日～10日は歯の衛生週間です。歯や口の中の健康を見直す1週間です。歯には食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしたりする働きがあります。毎日の歯磨きをきちんとして歯を大切にしましょう。



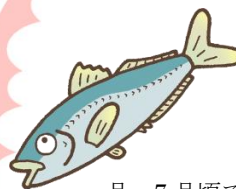
梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿気が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



旬の食材

アジ



味がよいことからこの名がついたといわれるほどうま味が強く、くせが少ないことから、日本でとても親しまれています。アジの旬は5

月～7月頃で、産卵期のため脂がのっています。良質のたんぱく質が多く、血液をサラサラにするDHAも含まれています。塩焼き、たたき、フライなど、食べ方のバリエーションも豊富です。

夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に食べるものといって全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根づいている慣習もあります。今年の夏至は6月21日です。

