

食育だより

ピノキオ幼稚園



2022年度6月



雨の日が多くなる時期がやってきました。ジメジメと湿度の上昇するこの季節は、体調を崩しやすくなります。また細菌類の繁殖時期でもあります。食中毒の予防としても手洗いは大切です。園でも必ず食事前に手洗いをしています。おうちでもしっかり手を洗えているか、そばで見えてあげてくださいね。

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。おやつには、あめやガムなど砂糖を含む歯にくっつきやすいものを控え、煮干しやせんべいなど噛みごたえのあるものを選ぶのがおすすめです。



離乳食の悩み

口から出してしまうのはどうして？

理由としては、舌ざわりに慣れていないことや口の中に入ってきたものにびっくりしていることが考えられます。離乳食の初期は母乳やミルク以外の味や食感に出会っていく時期なので、「何がいけないんだろう……」などとあまり悩まず、少しずつ進めていきましょう。



噛むことの大切さ

《しっかり噛んで食べると良い事がたくさんあります！》

- ① 顎が発達する(歯並びが良くなる・運動機能向上)
- ② 唾液がしっかり出る(消化吸収がよくなる・虫歯予防)
- ③ 栄養がからだに届きやすくなる
- ④ 美味しさが分かるようになる
- ⑤ 脳の働きをよくする

良く噛む事は健康になるだけでなく、
食べ物を味わう楽しさも加わります！

- ★噛むごとに変わっていく味の変化
- ★噛むときに得られる食感・香り
- ★噛み潰す時に得られる骨伝導音



(パリパリ・シャキシャキなど)

忙しい日々の中では大人もつい食事がおろそかになってしまいがちです。

「よく噛んで食べると美味しいね」「パリパリ音がするね」「甘くなってきたね」など、大人も子どもと一緒に感じながら、健康な体と共に、食事のおいしさ・たのしさを味わえるような食べ方を獲得していけるように、咀嚼力を養っていきましょう！

常備食材の豆知識

卵

卵にはS・M・Lといったサイズがありますが、黄身の大きさはそれほど変わらず、大きな卵ほど白身の量が多くなります。卵の殻にはサルモネラ菌が付着している場合があるので、必ず冷蔵庫で保存するようにし、さわったあとはすぐに手を洗いましょう。



やさいの花を知っていますか？



この花が咲く野菜はなんでしょう～？



ヒント

細長くて筆みたいな
野菜だよ！

緑色が一般的ですが、白色や紫色のものあります。
あまり光に当てないように育てると白色に育ちます。

正解:アスパラガス