

食育だより

ピ/キオ幼児舎



2023年度6月



雨の季節がやってきました。この時季は、湿度が高く寒暖差も大きいいため体調を崩しやすくなります。また、高温多湿によりカビや細菌の繁殖速度が速いため、食中毒にも注意が必要です。健康面、衛生面に気をつけながら、元気に毎日を過ごしましょう。

6月は食育月間です

〔6月食育関連の日→6/4~10; 歯と口の健康習慣、毎月19日; 食育の日〕

食育の基本理念を定めた食育基本法が制定された月が2005年6月であったため、毎年6月が食育月間となりました。食育は、子どもたちが様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。ご家族でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょうか。また、6月には「歯と口の健康習慣(4日~10日)」があります。健全な食生活を実践するには、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、おやつには、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。



ちなみに、食育の育が「19」という数字を連想させることから、毎月19日は「食育の日」となっています。食育に関連した日は意外と多いですね。

旬の食材

梅

梅干しの元になる梅の実は、5月の中旬から7月初旬にかけて収穫されます。出回る期間がとても短く、この時期に梅干しやジャム、シロップ作りなど「梅じたく」がおこなわれます。どの用途で使う場合も、香りの高いものを選ぶといいです。



そんな旬の梅を使った、お子さんと一緒に作れる梅シロップの作り方をご紹介します♪

梅シロップ

〔準備するもの〕

青梅・氷砂糖(同量が基本)・竹串・ビン

- ・まず、梅についている黒いヘタを、竹串を使って取り除きます。
- ・その後さっと水洗いし、一つずつ梅の水気をふき取ります。
- ・熱湯消毒して乾かしたびんに、青梅と氷砂糖を交互に入れ、準備完了!



冷暗所で保存し、1日に2~3回くるくると回して氷砂糖を溶かし、1週間から10日ほどでシロップの完成です。

食中毒に注意しましょう

気温が上がり、湿度が多くなる梅雨から夏にかけては、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒予防には、食中毒菌を「つけない」「増やさない」



「やっつける」の3原則が大切です。身近な予防策としては、手洗いが一番です! こまめな手洗いを心掛け、細菌をしっかり洗い流しましょう。



今月の食育ピクトグラム

5 よくかんで食べよう



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。

よく噛んで食べることで、唾液が多く分泌され、虫歯予防の効果が期待できます。また、よく噛むことは、あごの発育にも大きく影響していきます。さらに、ゆっくりよく噛み食べることで誤嚥予防や、薄味・適量で満足感が得られ、肥満予防にもつながります。よく噛んで、健やかで楽しい食生活を送りたいですね。