

食育だより



ピノキオ幼稚園

2023年度7月



梅雨が明けると夏も本番となります。この時季は急に暑くなるため水分をとり過ぎ、食欲が低下しがちです。夏バテにならないように規則正しい生活やバランスの摂れた食事を心がけ、睡眠もしっかりとってこの夏も元気に過ごしましょう。適度な水分補給も欠かさずに！

★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさらが並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。



離乳食

食べるときの姿勢

一人で座れるようになったら、椅子に座って食べるようにします。足がしっかりしてきたら、床や台に足をつけられるようにしましょう。高さが合わないときはクッションなどで調整してください。足をしっかりつけると、あごに力が入り、噛む力がはぐくまれます。



コロナ禍で増加？

お口、ポカン トラブル



無意識のうちに口が開いたままになっている‘お口、ポカン’の子どもたちが今、増えているそうです

コロナ禍で大きく変わった生活スタイルのひとつに、マスクの着用があります。息苦しく感じられて、つい口呼吸になってしまう子どもたちが増えているそうです。口が開いた状態が続けば口臭がする、風邪にかかりやすい、虫歯が増える、歯並びが悪くなる、発音が悪くなる、集中力が低下するなどのトラブルが発生します。

これらのトラブルは「よく噛む」ことで解決できます。噛むことで、耳や下あご、舌の下部にある唾液腺が刺激され唾液がでます。虫歯予防、抗菌・殺菌・消毒作用、感染症の予防、活性酸素をおさえる、消化を助ける、誤嚥防止、記憶力を高め脳を成長させるなど唾液は口内のヒーローです！しっかりカミカミで唾液を出しましょう！！

旬の食材

パプリカ

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いです。苦みはほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘みと香りが増します。サラダやピクルスのほか、揚げものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。



今月の食育ピクトグラム

3 バランスよく食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの良い食生活につなげましょう。

毎食バランスの良い食事を摂ることは実際には、なかなか難しいものです。実践するためには五大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)を意識した主食・主菜・副菜を摂取する必要があります。給食の献立も参考になるとと思います。ご活用下さい。