



6月給食だより

令和4年5月31日
うずも保育園

子供の歯が生えそろうのはおおよそ2歳くらいです。園の食事は3歳以上と同じ献立ですが、乳児に合わせて食材の形状もスプーンにのる大きさ、歯茎でもつぶせる硬さなど年齢の咀嚼力にあった調理方法にしています。食事をするときには噛むことが意識できるようにしています。

夏野菜を食べましょう。



夏野菜の栄養効果

- きゅうり… 体温を下げる。脱水予防と食欲増進
- なす … 体温を下げる。夏風邪予防。消化を助ける。
- トマト … 疲労回復
- かぼちゃ … 抵抗力を上げる

夏野菜は水分を多く含み、汗で失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日摂りましょう。

「食育」は子供たちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識を選択する力を育む取り組みです。生活の中でも、食育の機会は沢山ありますよ。

- 一緒に食器や箸の使い方を練習する
- 行事食を楽しむ
- 散歩中に畑の作物を見ながらお話する
- スーパーで色々な食材を見る

噛んで食べる習慣

保育園ではよく噛んで食べることができるよう切干大根、根菜類、干し椎茸、わかめ、ひじきなどの食材を積極的に献立に取り入れています。よく噛んで食べると、あごの骨や筋肉の成長を助けることで、永久歯にも良い影響を与えてくれます。

<歯を強くする食材>
チーズ、牛乳、小魚、海藻、大豆製品、きのこ類などがあります

★噛むことで唾液がたくさん出るので、消化を助けてくれる良い作用があります

食中毒に注意です

梅雨の季節がやってきます。食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている6月から9月にかけて多く発生しています。子供が使うお箸セットやコップ、水筒など、しっかり洗浄するようにしましょう。除菌、殺菌効果のある洗剤を使ったり、熱湯消毒するなど有効です。

