



きゅうしょくだより 6月号

(令和3年6月18日発行) 牧之原市立保育園給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈6月の給食目標〉 きれいに手を洗おう



6月は食育月間です



園での食育の取り組み♪

園では野菜の栽培や、それぞれのクラスに合わせたクッキングなどの食育活動を行っています。栽培、収穫、調理など食の体験をすることは、お子さんの食への関心を高めることにつながります。普段は苦手な野菜も、自分で育てて収穫したものなら食べてみようと思い、みんなで協力して作った料理はよりおいしく感じ、また、自分で料理を作ったということが自信にもつながります♪

こんなことも食育です♪

- 旬の食材や地場産品を使った料理を出す
- 栄養バランスを意識して献立をたてる
- 盛り付けなど簡単な手伝いをしてもらう
- 家族や仲間と一緒に食事をする

いかがですか？意外と普段から食育を実践できている家庭も多いのではないのでしょうか？ぜひ、お子さんの食の体験を増やし、家族で楽しみながら食育をすすめていきましょう！



6月のおたよりのテーマ

○よくかんで丈夫な歯や体をつくろう○



よく噛むといいことがいっぱい！！

1 味覚が発達する

歯ごたえ、味わい、素材そのものの持ち味がわかるようになります。

2 胃腸の働きを助ける

だ液がたくさん出て、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

脳細胞の働きを活性化し、ストレス解消に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにします。

5 言葉の発音をはっきりする

噛む動きは口のまわりの筋肉を使うので、表情が豊かになります。



噛む力を育てよう！

第一臼歯(奥歯の手前の歯)が生え揃った時期は永久歯で噛むことのスタートです。4歳ころから6歳ころまでの歯の生え変わり時期にわかる永久歯のスペース不足は、現代っ子の悩みの一つです。

これを防ぐためにも、毎日の食事を通して噛む力をつける事が大切です。

1 食材を選ぶポイント

食物繊維の多い食材→野菜類、きのこ類、豆類等

歯ごたえのある食材→レンコン、ごぼう、イカ、りんご等

2 調理のポイント

・やや大きめに切る ・加熱時間を短めにして食感を残す

3 食べる時のポイント

・食事時間はゆっくりとる →お子さんと会話を楽しみながら食事をしましょう！

・水など飲み物で食事を流し込むのはNG！



むし歯を防ぐ！生活リズム

規則正しく食事をするとむし歯になりにくい

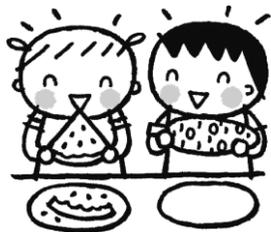
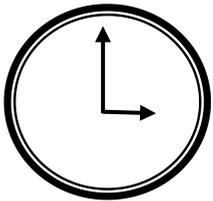


朝食、昼食、夕食、おやつは規則正しくとれていますか？
特に、おやつやジュースを不規則にだらだら食べになってしまうと、むし歯になりやすいです。

食べ物をとった後は、口の中が酸性に傾き、歯の成分が溶け出します。その後、唾液が歯を再石灰化します。

規則的に食べ物をとると、この再石灰化をする時間が確保されますが、だらだら食べになると、再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなってしまいます。

むし歯予防には、生活リズムも大切です。



食べたからお茶を飲む習慣を！



食後やおやつのお茶を飲むと、口の中の汚れをとったり、むし歯菌をやっつける効果があります。



レシピコーナー



揚げて噛みごたえアッフ！！



栄養揚げ(4人分)

〈材料〉

ゆで大豆	200g
片栗粉	適宜
煮干し	50g
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2
ごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 大豆は水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶし、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ② 煮干しは素揚げする。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかけ、①②を加えからめる。
- ④ ごまをふり、盛り付ける。

- ・ビニール袋に大豆と片栗粉を入れると簡単に粉をまぶすことができます！
- ・油がはねないように、大豆の水気はしっかりふき取りましょう！
- ・食材や調理法を上手に選び、噛む力を育てるメニューも食事に取り入れてみてください！
- ・じっくり味わって食べることで、よく噛む習慣をつけていきましょう！