

(令和5年6月19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♪

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」です。生きる上での基礎をつくる、大切な要素ですね。

園では、野菜の栽培や、それぞれの年齢に合わせたクッキングなどの食育活動を行っています。クッキングをしていると、食材の香りや色の変化、音など、子ども達からいろいろな気づきがあります。

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。好き嫌い克服の近道かも知れませんね。

### 地産地消の取り組み♪

旬の食材や、地元の食材を活用するのも食育の一環です。6月は、牧之原市内で採れたとうもろこしを午後のおやつ等で提供する予定です。

毎年この時期になると、市内の色々なところでとうもろこしの収穫が始まりますね。子ども達にも、地元で採れる旬の食材を味わってほしいと考えています。

どんなお味だったかな？と子ども達に聞いてみてくださいね♪



6月のおたよりのテーマ

## 〇よくかんで丈夫な歯や体をつくろう〇



### かむことはなぜ大切なの？



脳の働きが良くなる

よく噛むことで、頭の血管や神経が刺激されて脳の働きが良くなり、記憶力や集中力がUPします！



虫歯を防ぐ

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液は、食べかすを落としたり、むし歯を防いでくれる働きがあります。



歯並びが良くなる

噛むたびにあごの筋肉が発達して丈夫になり、歯並びが良くなります。



味覚が発達する

よく噛むと、食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになります。





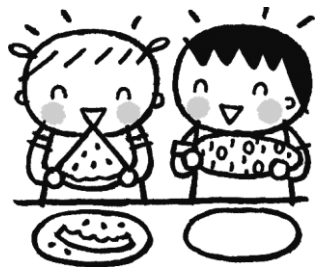
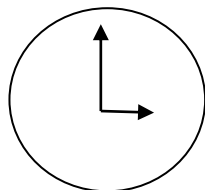
## むし歯を防ぐ！生活リズム

### 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。

定期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。



### 食べたら緑茶を飲む習慣を！

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

### 6月のメニュー

#### ポパイサラダ(4人分)

##### 〈材料〉

ほうれん草	1袋
にんじん	1/3本
焼き豚	60g
卵	2個
油	適量
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	少々

##### 〈作り方〉

- ① ほうれん草は2cmに切って茹でる。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ 焼き豚も千切りにする。
- ④ 卵を炒り卵にする。
- ⑤ 具材をマヨネーズ、しょうゆで和える。

- ・焼き豚や卵が入っているので、満足感があり、野菜が苦手なお子さんでも食べやすいです。
- ・マヨネーズの味付けで、子ども達にも好評です。
- ・卵は、錦糸卵にしても良いです。

ほうれん草は食物繊維が豊富♪  
よく噛めば虫歯予防も期待できますよ！

