

6月食育だより

あじさいの花が色鮮やかに咲き、いよいよ梅雨がやってきます☆
この時期は蒸し暑さから、知らず知らずのうちに食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりするものです。
暑さに負けない体作りには、規則正しい食事と十分な睡眠が欠かせません！！
栄養と睡眠をしっかりとって、梅雨の時期を健やかに過ごしましょう♪

食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう！

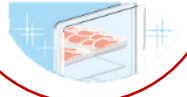
食中毒を予防する3つのポイント！

家庭での食中毒対策

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。
「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食事のマナー



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

今月のイベント献立



今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみあんかけ豚丼」「かみかみ和え」をご提供します♪【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があるとされています。噛むことによって噛むことによって得られる8大効用に学校食事研究会によって作成された「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介しします。

ひ: 肥満予防

は: 歯の病気予防

み: 味覚の発達

が: がん予防

こ: 言葉の発音はつきり

いー: 胃腸快適

の: 脳の発達

ぜ: 全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここがカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした?」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。
また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！
「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ...」
色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね♪
食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、
ゆっくりと味わって食べましょう☆

旬の果物: すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう♪

★種を誤飲しないよう、注意しながら提供しましょう★

ジメジメを吹き飛ばそう！

食欲アップのヒント



梅雨の時期は、湿度の高さや気温の変化で大人も子どもも体が重たくなりがち。「なんだか食が進まないな...」というお子さんも増える時期です。そんな時は、ちょっとした工夫で「食べたい!」のスイッチを入れてあげましょう。

○「香り」で食欲を刺激!

鼻をくすぐる良い香りは、消化液の分泌を助けてくれます。
カレー粉: 炒め物やスープにほんの少し。
風味食材: 青のり、ごま、かつお節をバラリとかけるだけで、風味が豊かになります。

○「さっぱり・のど越し」を意識

重たいメニューよりも、スツと口に入るものが食べやすい時期です。
酸味の活用: レモンや酢を隠し味に。揚げ物も「南蛮漬け」にするとさっぱり食べられます。
ツルツル食感: 春雨サラダや、うどん・そうめんなどの麺類に、細かく刻んだ野菜を混ぜ込んで栄養を補給しましょう。

○「彩り」で視覚から楽しく!

「おいそう!」という視覚情報は、食欲を大きく左右します。
夏野菜をプラス: トマトの赤、コーンの黄色、きゅうりの緑など、鮮やかな色をお皿に並べると、お疲れ気味の目にも元気を与えてくれます。

