



6月 食育だよ!



梅雨期を健康に!

ジメジメとした梅雨が間もなくやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として手洗いを始めましょう。園では必ず食事の前に手洗いをしています。お家でも、しっかり手を洗っているかそばで見守ってあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は

2023年度 歯と口の健康週間（標語）6月4日～10日



「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

おいしく食べるためのむし歯予防

口は、食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ（口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験）
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる（食いしばる能力）
- 歯並びを良くする

噛まないデメリット

- 誤飲がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる



いやな経験が好き嫌いの原因にもなります。

保育園の食育活動



野菜の収穫

そら豆…今年は大豊作です。以上児クラス全員で収穫体験ができました。さやを開くと、絵本と一緒にフカフカになっていることを確認しました。（「そらめくんのベッド」）給食の時間に、茹でたそら豆をみんなでいただきました。「マックの味と一緒に。じゃがいもみたい」と、いろいろな感想も聞くことができました。

玉ねぎ…こちらはきりん組が収穫。翌日の給食には、かき揚げをしてもらいました。採りたての野菜は甘味がありおいしくいただきました。

いちご…初めはクラスごとに少しずつ食べましたが、そのうちに気づいた子が「先生いちご採っていい？」と聞きにくるようになり、赤い実を見つけては嬉しそうにして食べていました。

畑の準備



園舎東側の畑を少しリニューアルし、JAからいただいたさつまいもの苗を植え付けました。また、枝豆の種まきも行いました。種まきの後に「先生みて！もう芽が出たよ」と知らせてくれる子が？…よく見ると、それは雑草の芽でした。発芽が待ち遠しいですね。夏野菜も子どもたちに聞くと、昨年のきゅうりが印象に残っているようで、今年も、たくさんの実が成ることを願いつつ栽培していきたいと思っています。