



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

食育活動の記録



★5/18 ちゅうりっぷ組・もも組…グリーンピースのさやむき

グリーンピースに苦手意識のある子が多く、初めはあまり反応が良くなかったのですが、実際に触れてさやの中からたくさん豆が出てくると、「〇個もあった！」と喜んで楽しみながら取り組むことができました。おやつにグリーンピースの春御飯として食べる際も、「1個は食べられるといいね」と話すと、「もっと食べられる！」と皆完食し、おかわりをする子も多くいました。

5月は他にも、にんじんに触れる(たんぼぼ組)、ブロッコリーに触れる(すみれ組)、玉ねぎの皮むき(ちゅうりっぷ組)、おにぎり作り(もも組・さくら組)も行いました。調理前のそのままの野菜に触れることで食への興味・関心を広げられるよう、努めてまいります。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて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ますので、積極的に取り入れていきましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



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、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になると

★おいしくものを食べられず、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



★ちゅうりっぷ・もも・さくら組では今年も夏野菜の栽培を行います。収穫できたものは味見をしたり、たくさん獲れたものは給食に取り入れる予定です。

★歯科健診の日(6/20)に合わせて、噛みごたえのあるカミカミメニュー給食にしました。おやつのにんじんボンデケーキのレシピはゆり組とホールの2カ所に置いてありますので、ご参考になれば幸いです。