

# きゅうしよくだより



～あおぞら保育園～  
2013. 6. 1

\*\*\*今月の目標\*\*\*  
丈夫な歯をつくらう

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。

## 食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



## 6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

## 歯の病気予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタテリンも含まれています。



## 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。



よく噛むと、脳の活性化効果があまるよ

## 元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌い、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

★1日3食きちんと食べる

★早寝早起き



～よく噛んで食べよう～

## 肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まないと、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



## 消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまないと、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



## 味覚の発達

## 味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかりかむ」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。

しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



## ★調理保育をしました★

### つき組

先月16日につき組さんで調理保育を行いました。今年度初めての調理保育では「お好み焼き」に挑戦！4グループに別れ、にんじんやキャベツなどの食材を切りました。切った後は、小麦粉と水で生地を作り、みんなで切った食材を、好きなように混ぜて、ホットプレートで焼きました。

おいしいお好み焼きができあがったので、はな組さんのおともだちと各クラスの先生たちにもおすそ分けしました。

初めて包丁を使った調理保育を行いました。子どもたちの真剣な表情を見ることができました。

今月は梅ジュース作りがあります。楽しい調理保育になるといいですね♪

また、今月ははな組さんでも調理保育を行います。「焼きそば」を作ります。みんなで協力しておいしい焼きそばができるようがんばりましょう！

## 菜園活動



菜園活動が本格的にスタート！畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の種や苗を植え付けました。作物を育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べものに対する関心や感謝の気持ちも育つような菜園活動を行っています。



### ゴーヤ

ひよこ組さんのお部屋の窓の下と、はな組さんのお部屋の前のプランターに植えてあります。日当たりがいいのでグングン大きくなってきています。

### トマト・キュウリ

園庭の奥の畑に植えてあります。子どもたちが毎朝水をあげています。トマトは小さい花が咲きました。マイクロトマトから大玉のトマトまで種類があるので、どの実が一番最初に実るのか楽しみですね。

キュウリは、花が咲き、実っているものがあります。まだまだ小さいですが収穫が楽しみです。

これからの季節は、野菜がどんどん生長する時期です。どの野菜が1番最初に収穫できるか子どもたちと一緒に観察していきます♪

## ★お手伝いをお願いしています★

はな組さんには、ピースご飯で使用するグリーンピースのさやむきをしてもらいました。自分たちでさやむきをしたおかげなのか、はな組さんではピースご飯が大人気でした！

つき組さんには、おやつで使用するそら豆をさやから出してもらいました。さやから豆を取り出しながら、においをかいでみたり、中がふわふわしていることに気づいたり、いろいろ発見がありました。

今後も玉ねぎの皮むきなどのお手伝いをしてもらい、日々の生活の中から食材に触れる機会を増やしていきたいと思っています。