

きゅうしょくだより

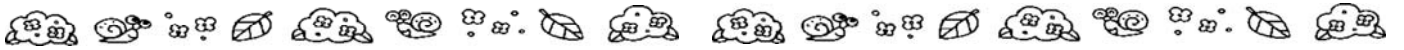


～あおぞら保育園～
2015. 6. 1

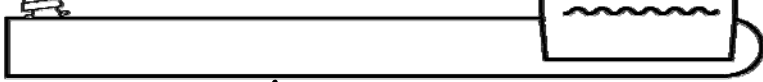
****今月の目標****
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。さて、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。園では22日に虫歯予防集会を行います。歯は一生ものです。乳幼児のうちから正しい歯磨きの習慣を付け、健康的な歯を守っていきましょう。虫歯予防には歯磨きだけでなく、食べ方も関係してきます。虫歯を作らない食べ方①おやつなどをだらだら食わず、時間を決めて食べる。②適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布をよくかんで食べる。③規則正しい食生活をする。④清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。虫歯になると、おいしくものを食べられず、消化にも影響します。この機会に、お口の健康について子どもたちと一緒に考えていきたいと思えます。今月の保育園の給食では噛むことを意識した給食をたくさん取り入れています。

- ★カミカミメニュー★**
- ♪カリカリトースト (1日) フランスパンにマーガリンとグラニュー糖を塗り、オーブンで焼きます。
 - ♪カミカミサラダ (2日) 歯ごたえのある切干し大根のサラダです。
 - ♪ゴボウスティック煮 (22日) 繊維たっぷりのゴボウをスティック状に切った煮物です。
 - ♪カミカミクッキー (22日) 小麦粉・砂糖・ごま・水のみで作ったクッキーです。かなり歯ごたえがあるため、自然とよく噛むことが出来ます。
 - ♪その他、するめ、おこし、こんぶ、せんべいなど、市販のおやつ



6月4日は、**虫歯予防デー**



歯の病気予防

よくかまないと、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、食べかすが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よくか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。



よく噛むと、すごい効果があるよ

～よく噛んで食べよう～

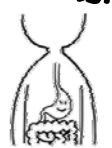
肥満を予防

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。



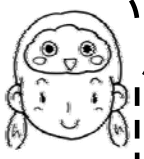
味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



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。



身体に大切なカルシウム

カルシウム(Ca)は骨や歯を作る大切な栄養素です。乳幼児期のCa摂取量は将来の骨粗鬆症のリスクにも影響してくると言われています。子どものうちから意識して、積極的にCaを摂取していきましょう。



カルシウム多く含む食品

- 牛乳(150ml) …150mg
- チーズ(15g) …94mg
- しらす干し(5g) …26mg
- 豆腐…(25g) …30mg
- 小松菜(20g) …58mg
- 切干し大根(5g) …28mg

*Ca摂取の推奨量(1日) 3～5歳児
男子600mg 女子550mg
(日本人の食事摂取基準 2015年版)

カルシウムごはん(おやつ量です)

- 〈材料(子ども6人分)〉
- 米…1合 大麦…18g
 - ごま油…少々 醤油…大さじ1/2
 - ねぎ・しらす干し・かつお節
 - ダイスチーズ…少々
- 〈作り方〉

- ①米と大麦を炊く。
- ②ごま油でねぎ・シラスを炒める。
- ③①、②とかつお節、チーズ、醤油を混ぜる。

127mgのCaが
摂取できます!





調理保育をしました♪



5月15日につき組さんがフルーツパフェづくりをしました。今回の調理保育からホールで行いました！！子どもたちはいつもと違う雰囲気になんかワクワク、そわそわしている様子でしたが、しっかりと話を聞くことができました。今回は包丁とホットプレートを使った調理保育です。イチゴ・メロンナ・桃を包丁で切ります。はな組さんの時から使っていたので、慣れた手つきでした。左手は猫の手、姿勢はまっすぐ…を意識してとても真剣な表情です。ホットプレートではホットケーキの生地を焼きました。生地を鉄板に丸く流しひっくり返す作業です。「熱そう…」と少し躊躇していたお友だちもいましたが、みんなきれいなケーキを焼くことが出来ました。ケーキが焼けるところを見ながら、「いい匂いがしてきた！早く食べた



い！」と待ちきれない様子。ホイップクリームを泡立て、ホットケーキを四角く切りよよい盛りつけの時間です！透明のカップに自由に飾っていきます。ケーキとフルーツ、クリームを段にして重ねているお友だちや、イチゴばかり入っているお友だち、一番上にケーキを花のように飾っているお友だちなどなど、個性豊かです。み



～食育月間～

6月は食育月間です！食育は単に「食」に関することを学ぶだけではなく、毎日の食卓に並ぶ料理や食材に対して興味を持つことでもあります。この機会に日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみましょう。

♪給食室での取り組み♪

クラスの様子を見に行きます♪

子どもたちとその日の食材のことや、給食クイズなどをしながら、楽しくコミュニケーションをとっています。特にひよこ組、ペンギん組では食器は上手く使えているか、形態は合っているかなどこまめにチェックし、子どもたちの成長に合った給食が出せるよう、工夫しています。

給食づくりのお手伝い♪

幼児クラスを中心にグリーンピースやそら豆のさやむき、スナップエンドウのスジとりなどをお願いしています。初めてだとなかなか上手にできませんが、毎年お願いしているので、年齢が上がるごとに上手になっていきます。

そして不思議なことに、自分でさやむきなどお手伝いをしたものは苦手な物でも食べられたり、なんていうことも起きるんですよ！！

野菜そのものの形や色、匂いなどを知ることができ、匂いの味を知る機会でもあります。

サンプルケース♪

ブックラウンジの前のサンプルケースにはその日の給食とおやつが展示してあります。季節の野菜など実物展示も行っています。幼児・乳児で使う食器や食べる量が違うことにも注目してみてください

給食ブログ♪

あおぞら保育園のホームページには給食ブログがあります！そこには毎日その日の給食の様子や、食べている様子等をアップしています。他にも旬の食材の情報や、人気給食の作り方なども載せています。このレシピが知りたい！等のリクエストも受け付けています！

