

きゅうしよくだより



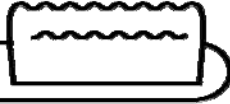
～あおぞら保育園～
2015. 6. 1

****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5月31日に虫歯予防集会を行いました。歯は一生ものです。乳幼児期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。歯磨きだけでなく、良く噛む習慣も虫歯予防につながります。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。



6月4日は、**虫歯予防デー**



～よく噛んで食べよう～

歯の病気予防

よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質が含まれています。よく噛まないと、歯並びが悪くなり、残った食べかすなどが虫歯、歯槽膿漏の原因になります。

消化を助ける

唾液には消化酵素が含まれています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。

よく噛むと、すい臓効果があまるよ

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。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。

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



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、脳の機能が活性化します。



★6月の献立に登場！！カミカミメニュー★

♪カミカミサラダ (9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。

♪芋けんぴ (23日) さつまいもを揚げ、メープルシロップで味付けをした簡単おやつです。

♪カミカミクッキー (29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できます。

♪その他、するめ、おこし、こんぶ、せんべいなど、市販のおやつ



★芋けんぴ★

〈材料 (幼児5人分)〉

- ・さつまいも 1本・揚げ油 適量
- ・メープルシロップ 大さじ1弱 (15g)



〈作り方〉

- ①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1.5cmの太さに切る。
- ②揚げ油を温め、水をよく切った①を揚げる。竹串を刺しすっと通るようになったら油から上げる。

③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

★カミカミクッキー★

〈材料 (幼児5人分)〉

- ・薄力粉 1カップ弱 (100g)
- ・砂糖 大さじ2強 (20g)
- ・いりごま 大さじ1強 (10g)
- ・水 大さじ3 (45g)

〈作り方〉

- ①薄力粉・砂糖・いりごまを入れて混ぜ、まとめるにして、約30分冷蔵庫で寝かせる。
- ②5mm厚に伸ばし、包丁で1cm幅に切る。



つき組さんでナポリタンスパゲティを作りました♪

今回の調理保育のメインは包丁です！みんな少し緊張した様子で慎重に包丁を使っていました。かたい人参、丸い形のウインナー、何枚か重なっている玉葱など、色々な形の具材を5種類も切りました。

切り終わった食材は、ホットプレートで炒めていきます。子ども達にもお手伝いしてもらいました！

長い時間集中して頑張ったので、調理が終わるととても疲れた様子。担任の先生が「給食の先生はいつも『大変！疲れた！』とは言わずにごはんを作ってくれるんだよ。感謝して食べようね」とお話ししてくれ、子ども達に料理の楽しさだけでなく大変さ、達成感、作ってくれる人への感謝の気持ちを感じてもらうことが出来る、良い時間になりました。



給食のお手伝い



グリンピースのさやむき。自分で出来たよー！！ととても楽しそう



空豆のさやむき。「1個、2個、3個入った〜！」と数を数え、誰の空豆が一番たくさん入っているか競争していました。

ふきのすじとり。「くさいよー！！！」と苦労しながらとってくれました。



昨年から育てていたイチゴがやっと実りました。残念ながら病気にかかってしまい、食べることは出来ませんでした。大事に育てたイチゴのかわいい実を見ることが出来ました。



今年も菜園活動がスタート！幼児クラスはクラスの前のテラスのプランターに、乳児クラスは園庭のプランターに、種まき・苗植えを行いました。



菜園活動



★朝ごはんをしっかりと食べましょう★

気温・湿度ともに高くなってきました。熱中症予防には様々な方法があります。基本的には、バランスの良い食事をしっかりとること・生活リズムを整え、丈夫な体を作ることが大切です。朝ご飯をしっかりと食べることで元気に活動でき、その後の昼食・午睡・午後の活動…とリズムが整います。また、食事をしっかりとることで、汗と一緒にながれてしまう塩分を適度に補給することが出来ます。保育園では熱中症予防として、6月から午前中に牛乳を飲みます。(水分・ミネラル補給のため)。また、活動中にもこまめに水分補給することを