

きょうしょくだより

6月



～あおぞら保育園～
2022年6月1日
今月の目標
丈夫な歯を
作ろう

アジサイが色づき始め、梅雨の季節が近付いてきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもあります。とはいえ、この時期は季節のおいしい果物がいろいろと登場してきます。
食べ物から季節を感じて、楽しく過ごしていきたいと思います。

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。

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、こんなにいいことがある

食べ過ぎを予防 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、食べ過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べられ、食品の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、脳の機能が活性化します。

①急いで食べない

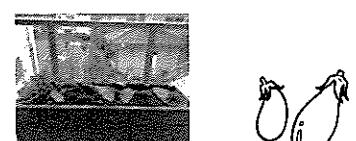
ゆっくりとかみしめて、味わいながら食べましょう。食べ物によってかみごたえは違いますが、特にかみごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

②飲み物で流し込まない

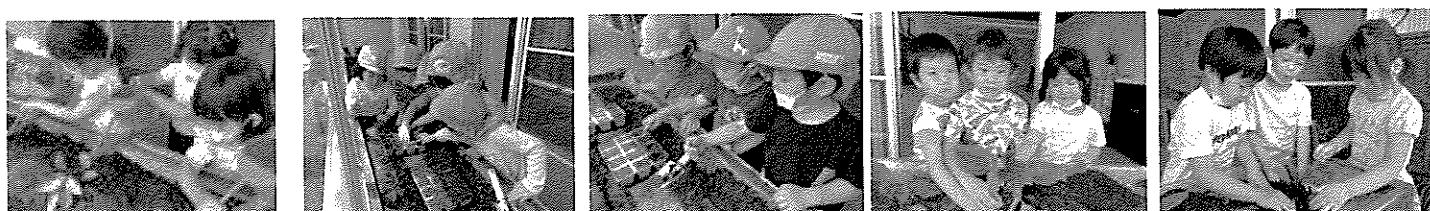
食べ物が口に入っている間は、飲み物や汁物などの水分を摂らないようにします。飲み物で流し込むと、食べ物が充分細かくならいうちにいに送られて消化に悪いです。



菜園活動スタート！



夏野菜の菜園活動が始まりました。つき組さんはなす、はな組さんは枝豆、ことり組さんはピーマンを植えました。丁寧に心を込めて、大きくなれと願いを込めました。収穫を待ちにしています♪



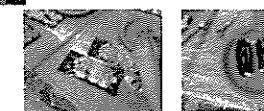
♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪

★つき組調理保育★

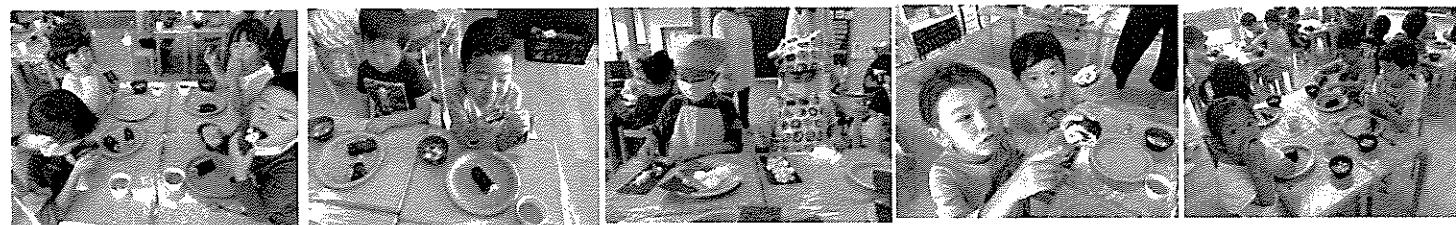
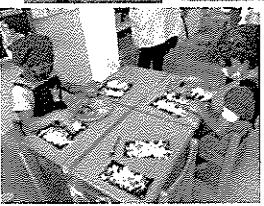
つき組さんになってから初めての調理保育を行いました。好きな食材をたくさんつめてキンパを作りました。スライスチーズ、ハム、昆布のつくだ煮、鮭フレーク、豚のみぞ焼き、スクランブルエッグ、スティックきゅうりの中から選んでのせていくます。お肉やお魚が人気だと予想をしていましたが、野菜に人気が集まり、一番人気はスティックきゅうりでした。のりには裏と表があって、ツルツルしている方が表だと説明しました。



好きな食材を選んでのせていくます。どこにのせたら巻きやすいか考えながらのせました。お肉とハムのお肉巻きと野菜巻きにしたり、味のバランスを考えおいしくできるように工夫していました。彩りも考えていましたよ。



ツルツルした方を下にすれば巻いたときに外側にくるよね、とツルツルとザラザラをさわって確認しながらザラザラの面に上手に平らにごはんをのせていくます。



★6月の献立に登場！！カミカミメニュー★

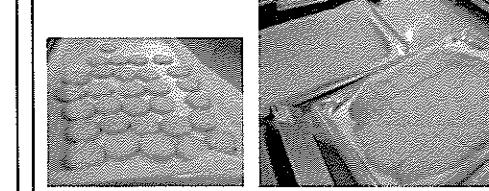
★カミカミクッキー★

〈材料〉

- ・薄力粉…200g
- ・砂糖…40g
- ・水…90ml
- ・ごま…20g

〈作り方〉

- ①薄力粉をふるい、砂糖・水・ごまを加え、ひとまとめになるまでこねる。
 - ②5mm厚に薄くのばし、1cm幅に切れ目を入れていく。長さは食べやすい長さに切る。
 - ③170度のオーブンで15分程度焼く。熱いうちに切れ目にそって折っていく。
- ※乳児は丸型。



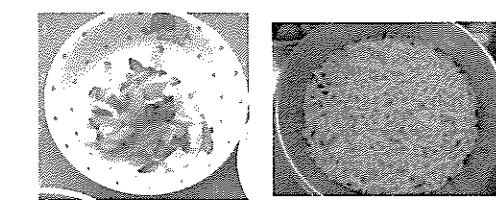
★カミカミサラダ★

〈材料〉

- ・油…小さじ4
- ・きゅうり…1本
- ・塩…小さじ1/3
- ・にんじん…1/3本
- ・刻干大根(※)…35g
- ・酢…小さじ2弱
- ・砂糖…小さじ2弱
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々

〈作り方〉

- ①きゅうりはせん切りにし、塩をまぶしておく。しんなりしてたら水気を絞る。
- ②刻干大根は水に戻して食べやすい長さに切り、下茹でしよく絞る。
- ③にんじんはせん切りにし、下茹でする。
- ④カッコ内の調味料をよく混ぜ、①②と合わせて和える。



※刻干大根は太い刻干大根のことです。なければ普通の刻干大根でも代用可です。