

保育室ひかり 食育だより 6月号

梅雨の季節がやってきました。

湿度の高いジメジメした空気の中、食中毒原因菌が繁殖しやすい季節です。

手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いに十分気を付けて元気に過ごしましょう。



よくかんで食べることの効果は？ よくかむと、いいことがいっぱいあるよ～

食べすぎを防ぐ 	脳の働きを活発にする 	虫歯を予防する 	食べ物の消化を助ける 
----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

かまない子が増えています！！ よくかんで食べる習慣をつけましょう～。

食生活の変化により、やわらかい食べ物が増えています。

美味しく食事するには、丈夫な歯だけでなく、かむ力をつけることが大切です。家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。「モグモグ」かむことを伝えていきましょう。

5月の食育の様子



5月のお誕生日会のメニューは
ご飯、こいのぼりバーグ、野菜スープ、
マカロニサラダ、バナナ
おやつに兜サンドでした！

5月の食育活動では、子どもの日の誕生日会に合わせて、こいのぼりハンバーグと兜サンド（シュガートースト）を食べました。調理職員が手作りしてくれた折り紙の兜を嬉しそうに持ち帰ったり、「すごい！こいのぼり！！」とハンバーグに大喜びする姿がみられたりして、おかわりをしてくれたくさん食べてくれました。これからも子どもたちが喜んで食を進めてくれるような活動やメニューを考えているのでさらに食への興味が広がってくれるといいなと思っています。



今月の食育活動予定/そらまめのさやむき