

2022年
6月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多い椎茸、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄食野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。
子どもの歯が生えそろうのはおおよそ2歳くらいです。園の食事は3歳以上の幼児と同じ献立ですが、乳幼児は手指の機能に合わせ食器にし、食材の形態もスプーンにのる大きさ、歯茎でもつぶせる硬さなど、年齢・月齢の咀嚼力に合った食事を提供しています。

今月の目標

よく噛む事を意識しましょう

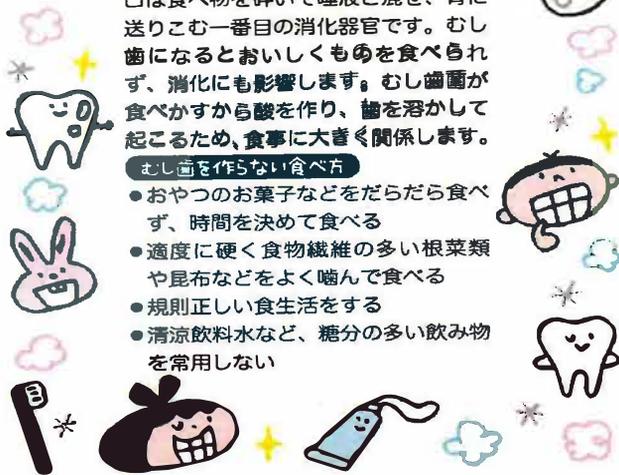


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし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。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



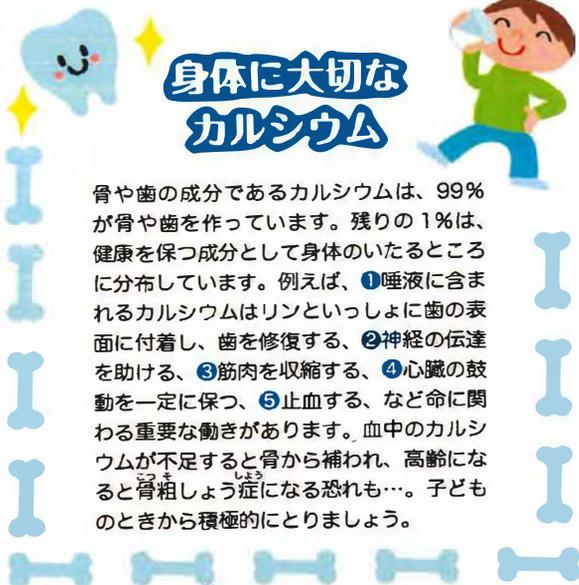
食育活動の様子

園の屋上田んぼにおたまじゃくしを放流しました。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



先日、園の食事に今年度初のゴーヤーを提供しました！

子ども達からは
"ええ～苦いから嫌だ" "ゴーヤー嫌い" 無言で見つめる子ども供らしい声や姿がみられました。

まずは一口頑張ってみて！と声かけがあると頑張る姿があり、食べてみると「苦いけどおいしいー！！」とほとんどの子が残す事なく食べてくれました。♪ (^ ^)

園で提供しているゴーヤーの揚げ煮のレシピをご紹介します。本格的な夏がきます。夏の暑さをのりきるためにもご家庭でも試してみてください！！

【材料】

・ゴーヤー ・片栗粉

◎しょうゆ

◎砂糖

◎おろしにんにく

・いりごま

【作り方】

・薄くスライスしたゴーヤーに片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。

・調味液は一度煮立たせ、トロミをつけます。

・揚がったゴーヤーにタレをもみ込んで、いりごまをまぶしたら完成です。調味液はご家庭の味に調整してください。

