



6月 食育だより

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて元気いっぱいにご過ごしませう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に、さらに務めてまいります。



春雨と豚肉の炒め物 以上児 約4名分

- ・豚こま 90g ・玉ねぎ 80g ・人参 80g
- ・しいたけ 20g ・キャベツ 90g
- ・かまぼこ 15g ・春雨 35g ・卵 約1個
- ・三温糖 12g ・濃口醤油 8g
- ・薄口醤油 25g ・いりごま ・ごま油

1. 春雨は火を通し、食べやすい大きさに切っておく。卵は炒り卵にする。
2. 人参は太めのせん切り、かまぼこはせん切りしいたけも薄く、切る。
3. ごま油で豚肉と野菜等を炒め、火が通るまで煮る。
4. 調味料で味をととのえ、1と胡麻を入れて混ぜ合わせる。



お好み揚げ 以上児 約4名分

- ・しらす 8g ・かに風味かまぼこ 25g
- ・キャベツ 60g ・もやし 20g
- ・山芋とろろ 40g ・卵 25g ・薄力粉 40g
- ・三温糖、中農ソース、ウスターソース(ソース)
- ・青のり ・揚げ油

1. キャベツはせん切り、カニカマ、もやしも小さめに切る。
2. 全ての材料を混ぜ合わせる。
3. おたま等を使い、油で揚げる。
4. 食べやすい大きさに切り、ソースと青のりをかける。

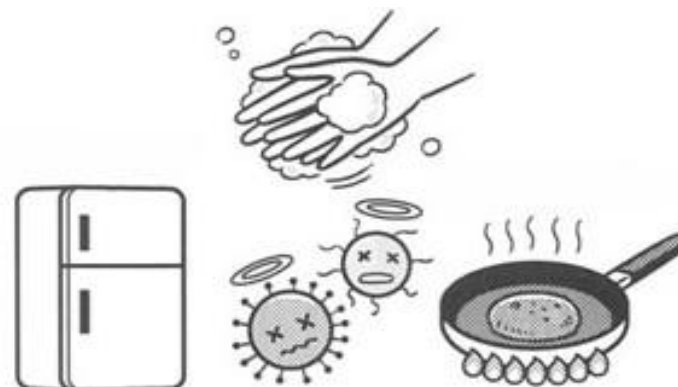


きれいな手で食べよう



病気や食中毒を防ぐために、食べる前は石けんで手を洗いませう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きませう。

食中毒予防の三原則



食中毒の予防には、手洗いなどで食品に細菌をつけない、低温で保存して増やさない、よく加熱してやっつける、の3点が大切です。

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろう、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにませう。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する



噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛み応えのある食品
- ・年齢に合った噛み応えのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない

食べたら歯磨き

歯磨きは、食べたらすぐみがくことが基本です。家族みんなで歯をみがいて、お子さん自身がすすんでみがこうとする意欲を育てませう。ぶくぶくうがいができるようになったら、歯磨き粉も使用できます。子どもがみがいた後には、保護者が仕上げみがきをしてあげて下さい。

