

# 6月 食育だよ！

平成27年5月28日

しんあい保育園

太陽の陽射しが照りつけ、汗ばむ季節になりました。子どもたちも外でたくさん遊び、元気いっぱい。4月当初と比べると給食を残す量が減ってきました。しかし、暑くなるにつれて食欲も減退気味に。たくさんたべて体力をつけていきたいですね。

## 6月4日は虫歯予防デー

### よく噛む習慣を身につけましょう！

近年、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、『噛めない子』『噛まない子』が増えています。食べ物を噛んで飲み込むことは生まれつき持っている能力ではなく、離乳食期・乳幼児期に学習して身に付きます。最初のうちは柔らかくて食べやすいことも大切なのですが、成長の過程ですべての食べ物が柔らかいのではなく、食材や硬さ、大きさ等を工夫して食事の中に適度に「噛み応え」があるものを組み合わせてみましょう。

### よく噛むとこんな効果が！



- ・肥満の予防
- ・味覚の発達
- ・言葉の発音がはっきり
- ・脳の発達
- ・歯の病気を防ぐ
- ・がんの予防
- ・胃腸の働きを促進
- ・全身の体力向上と全力投球

## 切干大根のみそ汁

え？みそ汁に切干大根？と思う方もいらっしゃると思いますがこれがおいしいんです！切干大根には食物繊維・カルシウム・ビタミン・鉄分が豊富で体によく、切干大根は噛まないと食べられない食品でもあるので噛む練習をするのにピッタリ！子どもたちに食べて欲しい食品のひとつです！ぜひ家庭でもお試してください。

### 材料

切干大根	10g
油揚げ	1枚
葉ねぎ	適量
みそ	40g
だし汁	500cc

### 作り方

- ① 切干大根を水で戻してよく洗い、3cmくらいの長さに切る。
- ② 油揚げは縦3~4等分に切って薄切り、ねぎは小口に切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし切干大根と油揚げを柔らかくなるまで煮る。
- ④ だし汁を加え、温めたらみそを溶かしてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にねぎを加える。

## 生活リズムチェックにご協力頂き、ありがとうございました！

ただ今集計中です。これを機会に『早寝・早起き・朝ごはん・排便』が継続して身に付けることができるといいですね。1月にも行いますので、ご協力よろしくお願い致します。