

6月 食育だよ!

平成28年5月30日

しんあい保育園

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!

最近、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中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。「もぐもぐ」や「カミカミ」と声かけをすることもとても大切です。

よく噛むとこんな効果があります!



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

苦手なものを食べてもらうには?

- 好きなものは後にし、これ(苦手なもの)を1口でも食べられないと好きなものが食べられないという。
- 1口でも食べられたら大げさに褒める。
- 家族で一緒に食べて、おいしいねと共有する。
- 細かくしたり、何かに混ぜたりして食べやすくする。
- 無理強いしない。

ポンテ・ケージョ (6月30日おやつ)

リオ五輪にちなみ、世界の料理を献立に取り入れていきます。今月はブラジル料理です。

材料

白玉粉	60g	小麦粉	30g
粉チーズ	40g	塩	小 1/2
牛乳	120cc	油	大 1

作り方

- ① 材料をすべて混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② 1口大に丸めてオープンシートの上に並べて170℃のオーブンで13分くらい焼く。

職員イチオシメニュー

今月はりんご組の職員が考えたメニューを取り入れました。

ロールパン 手作りコロッケ トマト バンサンスー 野菜スープ さくらんぼ

野菜スープは細切りにした野菜をコンソメで味つけ、卵でとじたスープです。デザートは旬のさくらんぼです。それに加え、季節の野菜を入れた「つくねの照り焼き」も提案してくれました。今月はいんげんとコーンを入れました。2日の保育参加の試食になっていますのでお楽しみに♪