

食育だより No. 3

2021年6月1日 みなみひの保育園

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。これを機会に歯や口の中を見直してみませんか？健康で丈夫な歯を育てるために、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

いよいよ夏野菜の季節が近づいてきました！苗を植える前に、まずは土を綺麗にするところから始めました。大きなブルーシートにプランターの中の土を広げ、土の中に残った球根や根っこなどを取り除きます。土の感触を楽しみながら、宝探しのような気持ちで探している

と、、、虫発見！幼虫や、ミミズ、ナメクジ、ダンゴムシといった虫たちがたくさんみつき、大喜びの子ども達でした。次に新しい土を混ぜて、プランターに戻します。

沢山の土を入れるのは大変でしたが、スコップを使って、こぼさないように優しく入れてくれました。そんな重いプランターを運んでくれたのは力持ちのひまわり組さん！頼りになります♪そして待ちに待った苗植えです！各クラスで決めた苗を植えます。ちゅうりっぷ組さんは興味津々に植えるところを見ては、土を掛けたり、ぎゅっぎゅっと優しく土を固めたりと育つのを楽しみにしていました。苗を植えると、元気に育ってほしいという願いを込めてパワーを送るすみれ組さんきっと元気に育ってくれますね。苗を植えた後は何が出来るか、いっぱい育つといいなと心待ちの子ども達です。次の日からまだかなーまだかなーと期待を膨らませながら観察をし、水やりも頑張ってくれています。収穫が待ち遠しいですね。

今月のお誕生日メニュー

チキンサンド・シェルマカロニサラダ

じゃが芋のポタージュ・メロン

おやつ 牛乳・桃ケーキ

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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たら食べず、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

