



給食だより

2021年5月31日発行
ゆらりん白金保育園
坂元 宏美

曇りや雨の日が増え、今年は例年より早く梅雨の時期がやってきそうですね。気温と湿度もあがり、食欲も落ちやすくなってきます。今年も大人も子供もマスクが手放せない毎日で、のどの渴きがわからなくなる時もありますが、こまめに水分補給を行い、バランスのよい食事を心がけて体力を維持していき、ジメジメのこの時期を元気に乗り越えていきましょう。



食育月間に、よく噛んでたべましょう！

6月は食育月間です。食育基本法は平成17年6月に制定されました。その為毎年6月は食育月間として、日頃の食について振り返り、食への取り組み方を考える時期になっています。この機会にご家庭でも食生活について話し合ったり、食に関するイベントに足を運んでみてはいかがでしょうか？

食に関する事の中でも「噛む」事は必須です。良く噛む事で味覚が育ち、言葉の発音がきれいになると言われていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。良く噛まずに食べてしまうとお腹がいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、良く噛んで食べる習慣を身につけたいですね。

5月にぶどう組、りんご組、すいか組のお友だちに食事の正しい姿勢についてや、マナーについてのお話をしました。正しい椅子の座り方は、床にしっかり足をつけ、背中をピンと伸ばし、テーブルにむかってまっすぐ座りましょうと伝えると、みんなきちんと座ってくれてかっこいい姿がみれました。マナーについても、「口に食べ物が入ったままのおしゃべりは、お友だちにつばがとんじゃうからいけないんだよ！」「ひじをつけて食べるのはかっこ悪いんだよ！」など、しっかり理解していました。

また、ぶどう組にはスプーンの持ち方、りんご組にはお箸の持ち方指導を行いました。個人差はありますが、一人一人の成長に合わせて保育園でも練習を行っていこうと思っています。



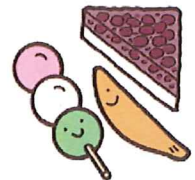
歯を大事に しましょう！



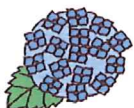
6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？いつまでも食事をおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを家族で見直してみるのはいかがでしょうか？

今日は何の日？

6月16日は 和菓子の日



全国和菓子協会が1979年に制定。平安中期に仁明(にんみょう)天皇が年号を「嘉祥(かじょう)」とし、その年の6月16日に16個の菓子やもちを神前に供えて、疫病をなくし、健康で暮らせるようにと祈ったことに由来します。季節の和菓子を食べ、日本の四季を楽しみましょう。



カミカミしよう！！『ごぼうのきんぴら』

<材料:3歳児の1人分>

ごぼう……………20g

にんじん……………15g

ピーマン……………5g

しょうゆ……………1.8g

砂糖……………1g

ごま……………1g

ごま油……………1g

ごぼうを使った定番おかず！！
たくさんかんでごはんも進みますね。

- ①ごぼうはさがきもしくは、千切りにして水につけておきます。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③ピーマンは千切りにし、さっと湯がき水気を絞っておきます。
- ④ごま油を熱し、ごぼう・にんじんをしんなりするまで炒める。
- ⑤しょうゆ、砂糖で味をつけ最後にピーマンとごまを加えませます。

