

# 給食だより



誠和会調理部会  
平成30年6月  
あさひ子ども園



6月4日・虫歯予防デー



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。

しょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。雨の日、みなさんはどのように過ごされますか？外で遊ぶことができない雨の日には、お子さんと一緒にクッキングを楽しむのもよいのではないのでしょうか。室温が高くなると心配なのが「食中毒」です。年間通して、食中毒は起きる可能性があります。これからの季節は特に注意が必要です。衛生管理をしっかりと行いましょう。



みなさんご存知ですか？6月は『食育月間』です。そして、19日は食育の日として農林水産省が定めています。この時期に食育について考え、振り返ってみませんか？

平成17年度に厚生労働省により、「食育基本法」が制定されました。

食育基本法は、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるようにするために、食育を総合的・計画的に推進することを目的としています。私たちが毎日欠かすことができない『食』をめぐる様々な問題の対策として、食育を推進するために制定されました。

様々な問題とは・・・

- \* 不規則な食事や栄養バランスの偏った食事の増加。
- \* 肥満・やせ志向・生活習慣病の増加。
- \* 「食」を大切にしている心の欠如。
- \* 「食」の海外への依存。
- \* 「食」の安全上の問題発生。
- \* 伝統ある食文化の喪失。 などです。

健康で元気に生きるために、子どもの頃から正しい食の知識を身につけていくこと、また、食を通じて身体の成長はもちろんのこと、心の成長や親子の絆を深めることが期待できる、それが食育です。

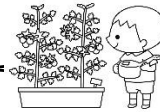
元気で遊ぶことでおなかのすき、その空腹を満たす心地よさを知ること、まずはこれが一番大切だと思います。

乳幼児期は生活すべてが食育につながっています。

身体をよく動かすことで空腹感や食欲を感じ、給食をおいしいと感じる経験をする。



菜園や、野菜の皮むきなどで食材に触れ、五感を使っておいしさを発見する経験を重ねること、食に興味を持つことで自分の身体や健康について考える。



保育園での食育はこんなことをしているよ！

クッキング活動を通して、自分にもできた！という満足感や達成感を得ることができ、心の成長につながる。



仲良く友達や先生と給食を食べることで安心感、信頼感を深めることができる。



パイ生地を四角に切ってあんこを包むとあんこパイになるよ！いろいろ試してみよう！

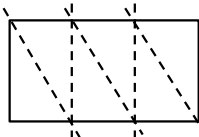
## お家で簡単レシピ ～ソーセージパイ～

材料（6個分） 作り方





パイ生地 1枚  
（15cm×23.5cm）

ソーセージ 6本

- 下準備 オープンを180度に温めておく。
- ①パイ生地を図のように6等分に切り分ける。
  - ②切ったパイ生地を少し伸ばす。
  - ③パイ生地の上にソーセージのをせ、くるくるとまく。
  - ④天板に③を並べて火が通るまで焼く。



## 噛む力を身につけるコツ教えます

<p>☆肥満予防</p>  <p>よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることが出来ます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>☆虫歯を防ぐ</p>  <p>噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>☆消化・吸収をよくする</p>  <p>食べ物を細かく噛み砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>☆脳を活発にして、記憶力をアップ</p>  <p>しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>

## 子どもの好きな食べ物でカミカミの練習をしましょう



### ①食後のりんご、骨付き鶏肉などのかぶりつきメニュー

りんごは、噛める力に合わせて、薄切り、ステック、八つ切りなど切り方を変えていきましょう。たまには、皮を付けたまま食べてみましょう。骨付き鶏手羽肉や手羽元肉で「がぶっ！」と、かじりとる練習を。



### ②大根、人参、きゅうりなどのステック野菜

子どもに「噛みなさい」と言っても伝わりにくいもの。そこで、噛む音「シャリシャリ・カリカリ」を聞いてあげましょう。例えば：「○○ちゃんの噛む音を聞かせて…」「音がするね。上手に噛んでるね」



### ③おやつには、子どもの好きなかたい（よく噛む）食品を選びましょう。

クラッカー、りんご、せんべい、おやついりこ、甘栗、ステック野菜など。おむすび、食パン、チーズ、果物、芋などの、甘さ控えめ・自然の甘みのあるおやつ。飲み物は牛乳、麦茶、番茶など。



### ④こんにゃくや鶏肉など柔らかいけれどよく噛まなければ飲み込めない

食品を取り入れやすいから始めることから始めてみましょう！

