

食育だより

令和3年7月20日
東温市立双葉保育所

雨上がりは野菜がぐんと育ちますね。少しずつ夏野菜の収穫ができるようになりました！「取っていいかな？」「食べれる？」という声も聞こえ、日々の水やりにかがっている子ども達です。さて、6、7月の目標のもと、子どもたちと一緒に食べる楽しさを味わいました。

6月の目標：歯に興味を持ちよく噛んで食べる

7月の目標：野菜の栽培を通して、収穫することや食べることを楽しむ

おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日はむし歯予防デーでした。口は食べ物や唾液と混ぜ、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物が食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、菌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生活

- おやつのお菓子などは、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
- 清涼飲料水などを飲み過ぎない

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効
- **きゅうり**…身体にこもった熱を取り除く作用やアルコール代謝を促す
- **ナス**…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

食べるって楽しい！

育てる



(5月～6月)
トマト、ナス、ピーマン、オクラ、きゅうり、さつま芋を植えたよ。

味覚は5歳までにつくられる！

収穫



(作る) 食べる



【よく噛む】を意識してみようと、未満児は朝のおやつにするめを、以上児はいりこを食べました。噛みごたえがあり、沢山噛んで食べる様子が見られました。



大きい！

ポリポリって聞こえる

カレー、夏野菜ピザ、きゅうり巻、自分達で作ったもののおいしさは格別でした！！楽しい、美味しい経験を重ねながら、その子なりの食への関心につながっていきますよう