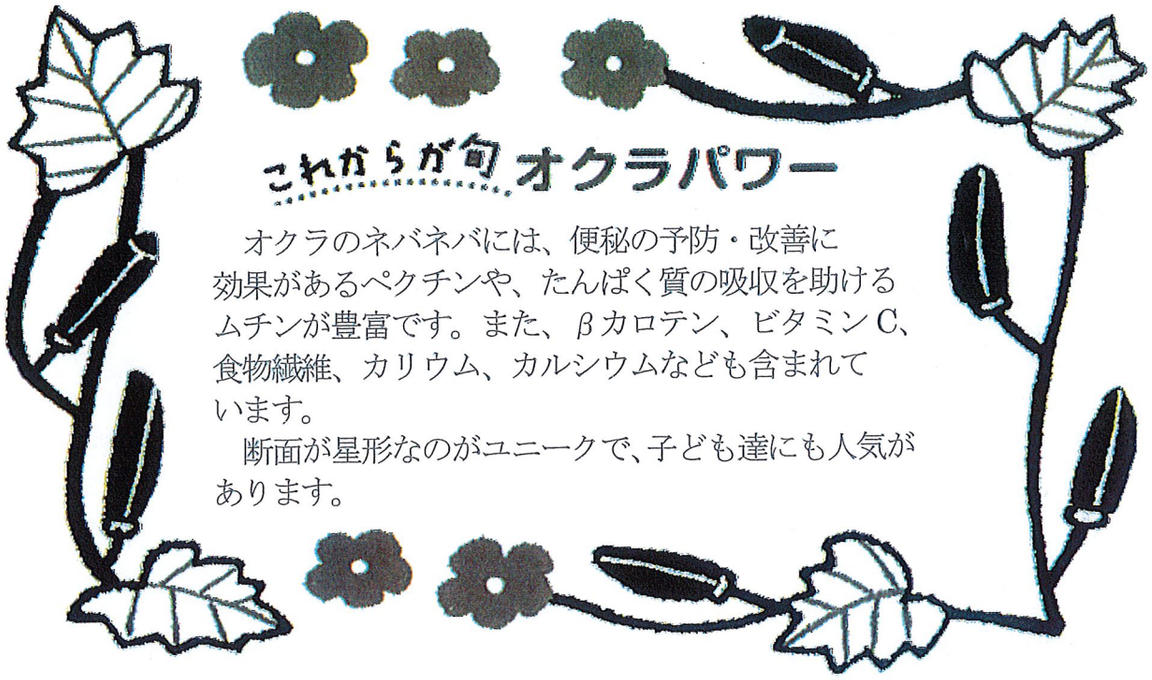
食　育　だ　よ　り　6月号

H.30.6.1　友田保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

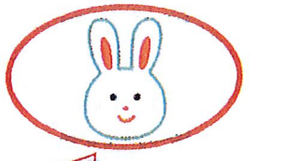


これからが旬　オクラパワー

オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。

断面が星形なのがユニークで、子ども達にも人気があります。

5月の食育の様子



うさぎ組
おにぎり作り
ひとりひとり上手に
にぎることができました。
楽しんで作っていました。

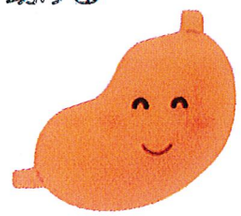
きりん組
おにぎり作り
楽しそうにおにぎりを
作って「自分で作ると
おいしいね」と話して
いました。

ぞう組　おにぎり作り
思い思いににぎり、
楽しんでいました。
人参の皮むき
ぞう組パーティーにむけて
みんな一生懸命練習しています。

よく噛んで食べることの効果とは？

よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれます。また、よく噛めば噛むほどだ液がたくさん出たり、顔の筋肉が働くことで血液量が増えたりします。

こういったことにより、さまざまな良いことがあります。

・食べ過ぎを防ぐ	・脳の働きを活発にする	・虫歯を予防する	・食べ物の消化を助ける
			

～食べ物を上手に噛んで飲み込みましょう～

歯が生えたら、しっかりと噛む習慣を身に付けていくことが大切です。しかし乳歯が生えそろっても噛むことが苦手な場合もあります。

発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら噛む習慣を身に付けていきましょう。

今月の食育　そら豆のさやむき
人参の皮むき（ぞう組）