

# 食育だより 6月号

R3.6.1 友田保育園



梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いに十分気をつけて元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!!

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。家庭でも「食育」を実践してみませんか?

### 家庭でもできる「食育」

#### みんなで食卓を囲む



家族で食卓を囲むことは、心の成長にとって良い効果があります。料理のこと、園でのことなど、会話を楽しみましょう。

#### 一緒に買い物



食材の旬や野菜の名前、産地など、いろいろな発見がたくさんみつかります。

#### 親子でクッキング



野菜(きやべつ、レタス)をちぎったり、混ぜたり料理を通して、コミュニケーションを楽しみましょう。

#### 絵本を読む



食に関する絵本がたくさんあります。絵本から食べる楽しさを知ったり、食に興味をもったり、いろんなことにつながります。

#### 食事のマナー



「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつは大切です。毎日必ず忘れずにしましょう。

#### 規則正しい食事習慣



食事は健康やエネルギーにつながります。早寝、早起きをし、生活リズムを整え、三食しっかり食べる習慣をつけましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!!

食事の時にはよくかんで食べましょう。

かみごたえのある食品で  
かむ力アップ



6月の給食に  
登場!!

カミカミサラダ

材料 4人分

作り方



- |       |      |   |
|-------|------|---|
| レンコン  | 90g  | ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし酢水にさらしておく。                             |
| ごぼう   | 90g  | ごぼうも薄切りにし酢水にさらす。  |
| 人参    | 40g  | 人参はいちょう切りにする。   |
| しょうゆ  | 小さじ2 | ②きゅうりは薄切りにし、塩を少々ふり、しなりさせておく。                                |
| みりん   | 小さじ2 | ③ごぼうは鍋にたっぷりの水を入れ、ゆでる。途中でごぼうの固さを見ながら、れんこん、人参も一緒にゆでる。         |
| カレー粉  | 少々   | ④野菜がやわらかくなったらざるにあげ、鍋に移ししょうゆ、みりんカレー粉で少し炒る。                   |
| きゅうり  | 30g  | ⑤④をボウルに移し、水気を切ったきゅうり、ツナ、茹で大豆を加えマヨネーズで和え、最後に塩で味をととのえて出来上がり!! |
| 塩     | 少々   |   |
| ツナ缶   | 60g  |   |
| ゆで大豆  | 40g  |   |
| マヨネーズ | 大さじ2 |   |
| 塩     | 適量   |   |

みなさんはよく噛んで食事をしていますか?やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは肥満を防いだり、脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、かみごたえのある食品を積極的に取り入れていきましょう。

## 5月の食育の様子

おにぎり作りをしました。ラップに包んであるおかかご飯自分で、にぎにぎと。思い思いのおにぎりが完成!楽しく、そして美味しい食べました。

## 今月の食育活動

ぞう組パーティー

そら豆のさやむき

・きりん組

・うさぎ組

