

認定こども園 藤枝橘幼稚園

小規模保育所 Orange Egg

令和3年5月27日

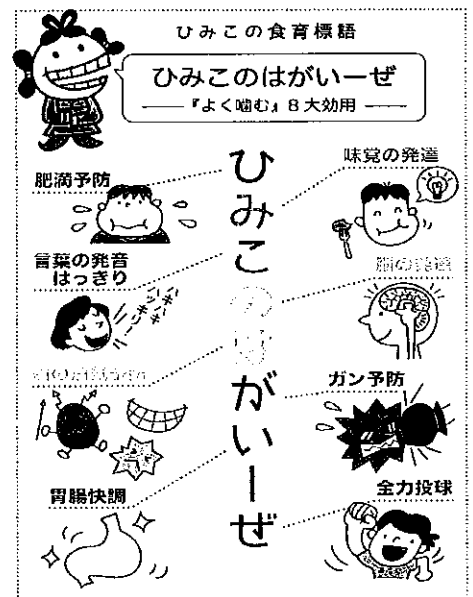
梅雨が駆け足でやってきました。毎日、蒸し暑い日が続いています。気温の変化に対応することが難しい時もありますが、こんな時こそ、よく遊び、よく食べて、よく寝てと基本的な生活を見直して過ごしていきたいと思います。梅雨の時期は、高温多湿になるため、食中毒が起こりやすくなります。給食室でも衛生管理をさらに徹底し、安全でおいしい給食を作りたいと思います。



よく噛んでたべよう

6月4日～10日から『歯の衛生週間』が始まります。噛むことと歯の健康には密接な関係があります。右図の「ひみこのはがーぜ」は噛むことの効用を示す食育ワードです。卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。今一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。

- ひ(肥満予防)・・・よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます。
- み(味覚の発達)・・・よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かります
- こ(言葉の発音がはっきり)・・・よく噛むことで口のまわりの筋肉が使われます。きれいな発音ができたり、表情が豊かになります。
- の(脳の発達)・・・よく噛むことが脳細胞の動きを活発にします。
- は(歯の病気を防ぐ)・・・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- が(ガンの予防)・・・唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます。
- い(胃腸の動きを促進)・・・よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ぜ(全身の体力向上と全力投球)・・・力いっぱい遊んだり、仕事したりする活力がわきます



食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。食事を作るときは以下のことに気をつけましょう。

- ①手や調理器具は清潔にする
- ②肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ

◆こあら(オレンジエッグ・2歳児)のお友だちは、そら豆のさやとりを体験しました。さやから、ぽこっと飛び出したそら豆の大きさにびっくり!しているお友だちもいました。また、さやの内側を触りながら、フカフカで気持ちいい〜♡と何度も触って気持ち良さを感じているお友だちもいました。

♪幼稚園では、松組(幼稚園・5歳児)さんが、植えてくれたじゃがいもの収穫を6月に行います。今年もたくさん収穫できるかな???今から楽しみです。

6月が旬の食べ物・・・高原キャベツ、グリーンアスパラガス、さやいんげん、グリーンピース、きゅうり、なす、ピーマン、パプリカ、びわ、イチジク、スズキ、イサキ、マアジ など