

# 食育だより

令和6年5月30日 力合幼稚園

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。毎朝登園する子どもたちの元気な姿を見て今日とはどんな一日になるのだろうといつもワクワクしています。給食時間に教室へ行き、食べる様子を見てみると「おいしい〜!」「これ好き!」と言って食べる姿や苦手なのかなかなか食事が進まない姿等様々な姿が見られます。家とは違う味なのでまだ慣れない子もいると思いますが、少しずつ給食の味に慣れてくれたらと思います。

## 今月の給食・食育

6月の給食・食育のテーマは『丈夫な歯をつくろう』『まごわやさしい』です。6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割についてや、歯磨きや食生活の大切さを知り、むし歯を予防していきましょう。丈夫な歯を作る為には、よく噛むことも重要で噛むことにより唾液の分泌を促進します。唾液にはむし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させ集中力や記憶力をアップさせるなどの効果もあります。軟らかいものばかりではなく、噛みごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

また、食育では『まごわやさしい』食材について話します。これらの食材は、エネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材で、生活習慣病の予防、老化予防など効果的です。これからの夏に旬を迎える「トマト・きゅうり・とうもろこし」などの夏野菜と一緒に意識して食べることで暑さに負けない丈夫な体を作ることができます。給食でもこの『まごわやさしい』食材や、その時期の旬の野菜などを取り入れて献立を立てています。ぜひご家庭でもこれらの食材を食べるようにしてください。

『まごわやさしい』という言葉は、食生活の改善に効果的な栄養価の高い食材の頭文字で作られています。

まめ(まめ類)  ・ ごま(種実類)  ・ わかめ(海藻類)  ・ やさい(やさい類)   
さかな(魚介類)  ・ しいたけ(きのこ類)  ・ いも(いも類) 

## 食中毒に注意

じめじめとした梅雨に入ります。気温と湿度の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節となります。食品管理に注意することはもちろん、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」ことです。食育で子ども達にも話していますが、ご家庭でも「外から帰って来た時」「トイレの後」「ご飯やおやつを食べる前」には石鹸での手洗いの習慣をつけましょう。

