

♪たべものクイズ

なんというなまえのたべものでしょう？



♪ヒント♪

きいろいおようふくに
つまれていて、たべるとき
は、そのなかをたたべる
よ。きいろのまえはみどり
いろなんだって。

今月は歯と口の健康をテーマに！



カミカミメニュー＜13日(金)の献立：昼食＆午後おやつ＞

「しらすごはん、こまつなと豚ひきのみそ炒め、
きゅうりとハムのカミカミサラダ、すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)」
「ひじきチーズトースト、かみかみ小魚」

☆歯と口の健康週間とは？

6(む)4(し)にちなみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのが
はじまりです。今月はよく噛むこと、歯を強くする食事につ
いて知り、楽しみながら食べるカミカミメニューにしました。

☆歯を強くする食べ物

カルシウムを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。
カミカミメニューの13日のメニューにはもちろん、
日々の給食でも登場しています！

(例：しらす、小魚、ひじき、こまつな、牛乳など)

☆よくかんで食べる

よくかむことであごや歯がしっかりと発達します。
味覚の発達や、肥満の予防にもつながります。
何回かんで食べているか、親子で数えてみましょう。



「たべものクイズ」のこたえは、「バナナ」でした！
「みどりいろ」から「きいろ」にへんしんするには、「じかん」と
「おんど(あつい・さむい)」などを
ちゃんとおせわするひつようがあるんだよ。
どのくらいのじかんがかかるのかな？



☆6月は食育月間です☆

食育って難しそう…そもそも何をすればいいの……？

と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保育所における食育は、**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもへ
の成長**を目指しています(※1)。農林水産省『「食育」とは』というページ(※
2)では、食育の説明文は、『**生きる上で基本**であって、『から始まりま
す。**生きていく上で欠かせない”食”**に関する内容は全て食育につながり
ます。つまり、**日々の食生活そのものが食育そのもの**と言っても過言では
ないかもしれません。今回は、おうちでもできそうな食育、紹介します。

食べ物に関する”おしゃべり”：「今日の給食なに食べた？」これも大事な
食育です。何が入っていたか？＝**食べ物の名前**を知り、**どんな味**がした
のか？＝味の表現方法を知る。「明日の給食なんだろう？」と楽しみにし
てくれると嬉しいです。

食に関わるお手伝い：野菜の下処理(皮むき・包丁で切るだけではなくちぎ
る等も)、混ぜる、よそう…色々ありますが、お箸等の食具を用意する・下
膳するのも食育。食べるまでにどんな人が関わっているのか知るのも、そ
して、「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて言えるのも大切です
よね。

「食べるのが好き」そんな子どもたちになってほしいですね。

※1) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap2/b2_c2_4_01.html

※2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html>

☆食育「うすいえんどう」のさやむき☆

こどもの日の行事食で使うお豆さんをほしくみさんがさやむきしてくれ
ました！みんな上手にむいていました。いつもはお豆だけ残ってきたり
するのですがこの日の給食はみんなもりもりと食べてくれていました☆
ころころと下に落ちてしまったお豆は、ハレルヤ畑に植えたそうです！
どうなるかな？と思っていたらこんなにかわいい芽が出てきましたよ☆

4月30日



5月13日

