

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。ジメジメとうっとうしい天気が続く、気温や湿度とも高くなり体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒は特に気をつけなくてはならない時期です。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石鹸を使ってきちんと手洗いをしましょう。ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

6月4日は、虫歯予防デー

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。しっかり磨いて、虫歯予防をしていきましょう。

☆よく噛むと、スゴイ効果があるよ☆

- 1、**歯の病気予防**…よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。
- 2、**脳の活性化**…噛むことで脳の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので脳の機能が活性化するそうです。
- 3、**肥満を予防**…噛むという刺激は、脳の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調整します。よく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。
- 4、**消化を助ける**…よく噛むと唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を唾液と混ぜ合わせて胃腸の消化機能を助けます。

よく噛む習慣をつけましょう！



食事の量、足りていますか？

保育園では、毎日子どもたちの食事の進み具合や量、し好などを見ています。まず一番気になることですが、**食べる量がすくなく**です。特に、幼児クラスの、ちゅうりっぷ・あじさい・ひまわり組のお子さんはもっと食べていただきたいです。幼児期にしっかりと栄養を取らないと、頭にも体にも影響が出てくるとされています。動くときすぐ疲れてしまう、話が聞き取れない、など活動していくうえで様々な影響が出てきてしまいます。食べ過ぎると太るから…と心配される方も多いですが、頭を使い体を動かすことでエネルギーを消費していきますので心配される事はないです。

1食に食べる量の目安

[1～2歳児] 主食：ご飯 80～100 グラム 主菜：鮭の照り焼き (30g 位) 副菜：ほうれん草おひたし
汁物：大根とわかめの味噌汁

[3～5歳児] 主食：ご飯 110～130 グラム 主菜：鮭の照り焼き (50g 位) 副菜：ほうれん草のおひたし
汁物：大根とわかめの味噌汁

*この量はあくまでも目安になります。今は小食のお子さんでも、成長や運動量が増えたり、食べることの楽しさを知ることで食べる量は増えていきます。また、昨日は食べたけど今日は…ということがあると思います。3～4日くらい様子を見て、ある程度食べられれば大丈夫です。子どもたちは、食べる環境にも影響を受けるので、楽しい食卓にしていきたいですね！子どもたちが急激に成長する時期ですので保護者の皆さんと一緒にサポートしていきたいと思っております!!

○お勧めメニュー：旬のいんげんを使って○

材料：いんげん 10本 大葉 8枚
(2人分)人参 5/2
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用 8枚
調味料・しょうゆ大1 酒大1 油少々
みりん大 2/1 はちみつ大 2/1

作り方：いんげん、人参(千切り)は、600W レンジで3分。
豚肉に大葉、いんげん、人参をのせて巻く。
フライパンに油をしき、転がしながら焼く。
フライパンに調味料を入れて、とろみがついたら
出来上がり!!好きな大きさに CUT してくださいね。