



6月号

2024. 5. 31
ひまわりさかえこども園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温や湿度が高くなってこの時期は、食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。食中毒を起こす細菌やウイルスは、非常に小さく、目で見えないばかりか、食品の匂いや味・色を変化させないことが多いので、気付かずに食べてしまって下痢や腹痛、発熱などの症状を起こします。

- ①菌をつけない！(手や調理器具、材料をしっかり洗う)②菌を増やさない！(調理した物はすぐに食べる)
- ③菌をやっつける！(しっかり加熱・殺菌する)の三原則を守って、食中毒に気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デー

毎年6月4日は『6(む)4(し)』という語呂から「虫歯予防デー」とされています。それに合わせて4~10日までの一週間は歯と口の健康週間となっています。虫歯は虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は柔らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、健康な歯を作る為にも、バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだらと飲まないように注意しましょう。また、小魚・牛乳・緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。

《歯をお掃除してくれる食べ物》

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

《歯を強くする食べ物》

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・キ/コ類など



じょうぶな骨や歯を作ろう

骨は、みんなの体の中に200個以上あり、身体を支えるのにとっても大切な役割をしています。歯は食べ物をかみ砕いて細かくし、身体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。身体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、カルシウムが大切です。カルシウムの99%は骨と歯に蓄えられ、残りの1%が血液や筋肉などに存在していて、様々な働きをします。血液や筋肉のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されたカルシウムから補給されるようになっていきます。

- 細胞分裂を促進する ○出血時に血液を固める
- 心臓や筋肉の働きを一定に保つ ○骨や歯を形成する
- 血液や体液を一定に保つ ○精神の安定をはかる
- ホルモン、唾液や胃液の分泌を調整する

高齢になると骨粗しょう症になる恐れもあるので、子どものときから積極的にカルシウムをとりましょう！



よくかむことは...

あごへの影響
しっかりとあごを育てる



胃腸での消化・吸収を高める



なんでも食べて生活習慣病予防



脳への活発な刺激



唾液で口の中のお掃除
唾液でがん予防



食べることは=生きること ~6月は「食育月間」です！

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

園では、野菜の栽培や、それぞれの年齢に合わせたクッキングなどの食育活動を行っています。食育活動の中で食物の香りや色の变化、音など、子ども達からいろんな気づきがあります。

栽培・収穫・調理など食の体験をすることは、子ども達の「食」への関心を高めることにつながります。



豆腐ドーナツ

材料 8個分

- 生おから 250g
- 調整豆乳 150g
- 小麦粉 150g
- 砂糖 90g
- ベーキングパウダー 9g
- 塩 2つまみ
- 揚げ油 (仕上げ用) 適量
- 粉砂糖 お好みで

(作り方)

- ①ボウルにおから・小麦粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーを合わせます。
- ②豆乳を加えたら、材料を手でしっかり均一に混ぜ合わせます。生地が硬いようであれば、パサパサしすぎない程度に豆乳を加えて下さい。(豆乳は牛乳に置き換えてもOKです。)
- ③生地を八等分に分けます。ひびのないように丸め、上下からやさしく押さえて厚めに平たくします。指を真ん中に刺して穴を開け、ドーナツ形を作ります。ドーナツ型があれば使用してください。
- ④170~180℃に熱した油に成形したドーナツを入れ、上下をひっくり返しながらかきつね色になったら取り出します
- ⑤好みに粉砂糖をふりかけたら出来上がりです。