

6月 給食だよ

そろそろ蒸し暑い日が続く季節になります。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さをしり、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

自分に合った一口の量を

早くたくさん食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまり噛んでいない時は、「よく噛もうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。よく噛んで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体にいいことがいっぱいあります。

いろいろな食感を体験させましょう

かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。



そら豆の豆とり

5月にうさぎ1くみさん～ぞうぐみさんが豆とりをしました。そら豆は皮が固いので、ポキッと折ってみたり、先生に手伝ってもらったりと自分で考えて頑張っておりました。3時のおやつに蒸したそら豆を食べました。

