

# 6月 食育だより

こども園めばえ 令和6年6月

梅雨の時期はジメジメ・ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。食は心身を健康に保つためには不可欠です。さっぱりとした料理やカレーなどの香り豊かな料理でこの時期を乗り越えましょう。

## 家庭でできる食中毒対策

6～9月は食中毒の原因菌が増えやすい季節です。

子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。以下の点に注意して、食中毒を防ぎましょう。

- ① 買い物をする時は、消費期限を確認する。
- ② 食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまい、生ものを保存するときはビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- ③ 大人が食事を作る時、子どもが食べる時には必ず手を洗う。
- ④ 肉・魚などの生ものを扱ったら、その都度手を洗う。
- ⑤ 野菜はしっかり洗って使う。
- ⑥ 生ものは早く食べる。
- ⑦ 加熱調理が必要な食品は必ず一煮立ちさせる。
- ⑧ 残った食材や料理は早く冷えるように小分けにして保存する。
- ⑨ 食器・調理器具はいつも清潔にする。



## 「さあ、たのしいたいけん」

### JA女性部・お父さんたちの力を借りて

今年度も園の近くの畑をお借りして野菜の栽培に取り組んでいます。今年度は地域の方たちとの触れ合い活動にも繋げられたらと思い、JA女性部の方のご協力を得て行っています。

夏野菜として、スイカ・トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシを植えました。女性部の方に苗の特徴や水やり・肥料のやり方などを教えてもらったり、疑問に思ったことを尋ねたりしました。始めて知ることもあり、とても勉強になりました。

子どもたちは毎日「畑に行ってきます」とペットボトルに水を入れて運び、水やりや野菜の生長の観察を行い「あっ、花が咲いてる」「小さな実が生ってるよ」「葉っぱを擦るとトマトの匂いがする」…など興味関心を持ち、あれこれ試行錯誤しながら様々な経験を知識を得ているようです。お家でも話題にしてあげるといいかもしれませんね。

また、お父さんたちのご協力で防鳥対策を行い、本格的な畑になってきました。お時間がある時は覗いてみて下さい。ご協力ありがとうございました。



### いちごの変身



今年も豊増さんのいちご農園でいちご狩りを体験させていただきました。子どもたちはたくさんのいちごに大喜び。いちごのとり方を教えてもらい早速いちご狩りを楽しみました。

5歳児さんは昨年行ったこともあり、次から次へと上手にとっていました。いちご狩りが終わるといちごを試食。「おいし〜い」「あま〜い」と充実感たっぷりの子どもたちでした。

たくさんとれたいちごは給食で食べたり、5歳児さんはジャムづくりを体験しました。ヘタを取り、砂糖を入れ、火にかけて煮詰めていきます。灰汁が出てきてとらないと苦みや渋みが残ることを知ったり、煮詰めることによりいい匂いが強くなること・いちごの量の減り方・混ぜた感覚の違いなど五感を使って体験することができていました。味見もして「おいし〜い」と満面の笑み。「パンにジャムを塗って食べたい」「ジャムパン作りたい」…などと夢が広がっています。



### 虫歯になりにくい食習慣

虫歯とは、口の中の虫歯菌が食品の糖分を分解して作り出した「酸」によって歯が溶かされた状態です。飲食後は口の中が酸性になりますが、唾液にはこれを中性にしてくれる働きがあります。唾液がたくさん出るように、よく噛むメニューを取り入れましょう。また、食事やおやつをダラダラ食べ続けていると中性に戻る時間がなくなるので、食べる時間を決めて糖分の多いおやつやドリンクを控えましょう。

### 食べたらずきに歯を磨く習慣を

虫歯になりにくくするには、正しい歯磨きで歯垢を落とすことが大切です。食後の歯磨きを習慣化していきましょう。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをした後、大人がブラシで仕上げてあげましょう。



