

# 5月 食育だより

こども園めばえ 令和4年5月

6月4日～10日までの1週間は“**歯と口の健康習慣**”です。それに合わせ、園でも6月2日に歯科検診を行います。

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いものです。乳歯の虫歯は永久歯やあごの発達にも影響します。**食後や就寝前の歯磨きを習慣づけて歯を守りましょう。**

## 歯を強くする食べ物

丈夫な歯を作るためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質などが必要です。

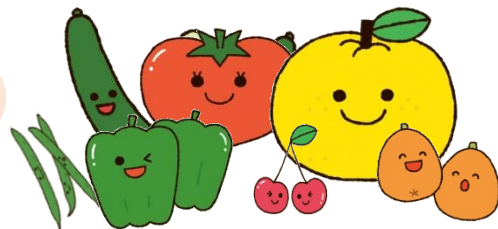
これらを過不足なく摂るためにも偏食せず、バランスの良い食事を心がけましょう。

どんな食べ物？

## 旬の食材

インゲン豆・きゅうり・トマト・そらまめ・ピーマン・さくらんぼ・びわ・なつみかん・カツオ・アジ

- カルシウム**……歯の原料です  
牛乳・ヨーグルト・チーズ・高野豆腐・ひじき・小魚・キャベツなど
- ビタミンD**……カルシウムの吸収を助けます  
サンマ・イワシ・鮭・干しシイタケ・干しキクラゲ
- リン**……再石灰化を助けます  
米・豚肉・牛肉
- ビタミンA**……エナメル質を作ります  
人参・カボチャ・レバー・ほうれん草
- ビタミンC**……象牙質を作ります  
みかん・サツマイモ・ピーマン
- たんぱく質**……歯肉(土台)を作ります  
卵・魚・肉・乳製品・大豆



## 端午の節句



5月5日は端午の節句  
端午の節句は本来、日本独特の風土や季節感に合わせて、別名“**菖蒲の節句**”とも呼ばれてきました。生月では、花菖蒲の咲く6月5日にお祝いをする家庭も多いかと思えます。端午の節句には**かしわ餅**や**ちまき**などを食べたり、**菖蒲湯**に入る習慣があります。

幼児期は味覚を鍛え広げる時期です。できるだけ色々な食材に触れ、様々な味を味わう機会を作りにしましょう。

## 4・5月生まれの誕生会

鯉のぼりのオムライスでお祝いをしました。

「わあー！こいのぼり！」と子どもたちも大喜び。

“どこから食べようか”“あっ、きれちゃった”などとお話ししながら美味しそうに食べていました。



## 6月のおやつ

かから団子がです！

愛される郷土料理。

子どもたちに受け継がれていくといいですね。



## ひまわりぐみ 野菜の栽培が始まりました！

5歳児さんは種から、3・4歳児さんは苗から野菜の栽培に取り組んでいます。毎日、お当番さんが「おおきくなーれ！」と言いながら水をあげています。収穫できる日を楽しみにしています。



5歳児

収穫後はお楽しみが待ってるよ！



4歳児

絵を描いてみたよ！



3歳児

初めてで難しかった！

## おすすめメニュー “魚のラビゴットソース”

材料（一人分）

魚（アジ）	50g	塩コショウ	少々
トマト	25g	小麦粉	少々
玉ねぎ	10g	揚げ油	適量
ピーマン	5g		
酢	3cc		
オリーブ油	3cc		

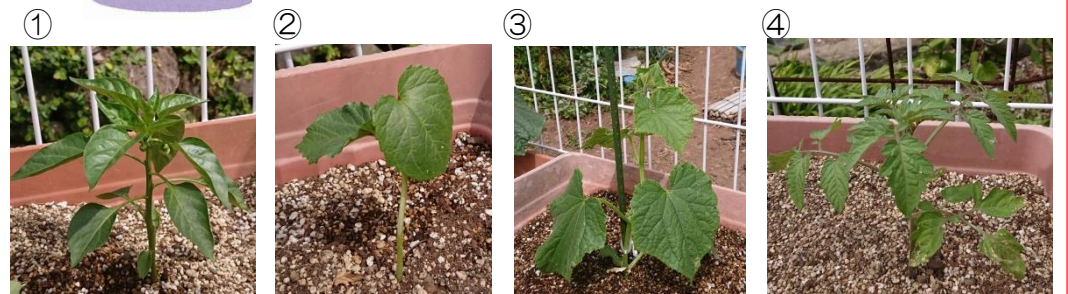
作り方

- ①魚は食べやすい大きさに切り、塩コショウをする。
  - ②トマトは角切りに、ピーマンは粗いみじん切りにする。玉ねぎは粗いみじん切りにして、500Wのレンジで1分半加熱する。
  - ③魚に小麦粉をつけてカラッと揚げる。
  - ④②をオリーブ油・酢で交ぜ、揚げた魚にかける。
- ※酸っぱいのが苦手な人は、砂糖を少々加えて下さい

## 子ども達も大好き！

## 問題

子どもたちが栽培している次の苗は何の野菜でしょう！



子どもたちと一緒に考えてみましょう。答えは、実ってからのお楽しみ！

