

6月 食育だより

梅雨の訪れを感じる季節になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスがとれた食事を心掛け、梅雨の時期を乗り切りましょう。



6月は食育月間



『食育』と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

鶏のスパイス焼き



材料 (1人分)

鶏もも肉	...	40g
濃口醤油	...	2.5g
おろし生姜	...	1g
砂糖	...	0.1g
カレー粉	...	0.2g
片栗粉	...	2g

調味料



～作り方～

- ① 鶏もも肉をボールに入れてすべての調味料を入れて下味をつける。
- ② 15分ぐらいつけたらオーブンにならべて焼く。

☆ 子どもの大好きなカレー風味で、保育園の子どもたちも大好きです♡