

食育だより 6月号



今年も梅雨の季節がやってきました。
ジメジメして蒸し暑くなり、子どもたちも体調を崩しがちです。
規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！

6月4日は虫歯予防デー

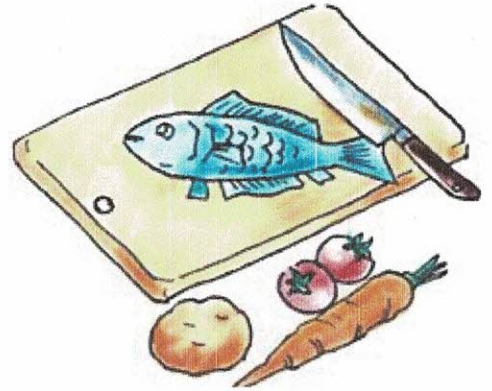
🦷よく噛む習慣を身につけましょう🦷

最近、あまり噛まなくてもよい食べ物が増え、「噛めない子」「噛まない子」が増えています。食べ物を噛んで飲み込むことは生まれつき持っている能力ではなく、離乳食期・乳幼児期に学習して身につくものです。最初のうちはやわらかくて食べやすいことも大切なのですが、すべての食べ物をやわらかくするのではなく、成長に応じて食材や硬さ、大きさなどを工夫し、食事の中に適度に噛み応えのあるものを組み合わせていきましょう。

「もぐもぐ」や「かみかみ」と声掛けをすることもとても大切です。

よく噛むとこんな効果があります！！

- 肥満の予防
- 味覚の発達
- 言葉の発音がはっきりする
- 脳の発達
- 歯の病気を防ぐ
- がんの予防
- 胃腸の働きを促進
- 全身の体力向上



※旬の食材※

6月の献立に**絹さや・枝豆・メロン**が登場します！
まだ食べた事がないお子様は、お家で試してみてくださいね！

🍷人気の給食メニュー🍷

🍷手作りふりかけ🍷

材料

・しらす	40g	・かつお削り節	12g
・白ごま	15g	・青のり	2g

・ごま油 少々

作り方 ①フライパンにごま油を引き、しらすを入れ水分を飛ばすように炒ります
②かつお節・白ごま・青のりを入れてさらに炒り、混ぜたら完成です

ごはんにかけておいしいよ～😊

