



かわまた認定こども園

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩れてくる時期です。  
じめじめと湿度も上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理に十分に気を付けましょう。  
また、食欲もダウンしやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

### ～食中毒には気を付けましょう～

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。それは細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。こども園でも温度管理や衛生面に細心の注意をはらって給食を提供していますが、ご家庭でも食べる前に必ず手を洗いしっかりと加熱し、常温放置したりせずすみやかに食べるように心がけましょう。

#### 【食中毒予防の三原則】

**菌を付けない!** → 手や材料を洗う。

**菌を増やさない!** → 作ったらすぐ食べる。

**菌をやっつける!** → 加熱・殺菌をする。

### 6月4日は虫歯予防デー

歯磨きの習慣はありますか？

丈夫な歯で生涯を過ごすためには歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です！

#### ◎歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物等

#### ◎歯を強くする食べ物

チーズ、牛乳、しらす、海藻類、大豆製品等  
虫歯にならないためにも、食後の歯磨きや甘いものを食べ過ぎないなど自分でできる予防法を考えてみましょう。

### ◆◆◆6月は食育月間です◆◆◆

「食育」と聞くと難しいことのように思ってしまうかもしれませんが、何気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、食事の際の手洗いうがいやいただきますの挨拶等お家でできる「食育」からぜひ取り組んでみてください。

### 食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めてあげて、お手伝いが楽しいと思えるようにサポートしてあげましょう。



### 親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これは自分が完成させた！」と満足感が得られます。





## ゆっくり噛むことの大切さ



「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼(噛むこと)や嚥下(飲み込むこと)が出来るようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事を美味しく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事を心がけましょう。

### ~「ゆっくりよく噛む」メリット~

#### ・脳の働きを活性化する。

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



#### ・言葉の発達がはっきりする。

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。



#### ・味覚の発達を促す。

唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることが出来る。



#### ・あごが発達する。

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。

#### ・むし歯を予防する。

唾液で歯を洗浄することが出来るため、口の中をきれいに保つことが出来る。



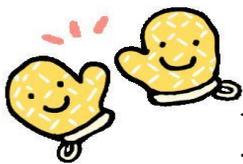
#### ・胃腸の働きを助ける。

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



#### ・肥満を予防する。

ゆっくり噛むことで、満足感が生まれ、食べすぎを防ぐ。



今月ご紹介するレシピは子ども達にとっても人気で、お家でも簡単に作れる！  
**マカロニきな粉**です！

#### ~材料~

マカロニ	お好みの量
きな粉	適量
砂糖	適量

#### ~作り方~

- ・マカロニを規定の茹で時間で茹で、ザルにあげて冷水で冷やし、水気をよく切っておく。  
↑水気が多く残っているときな粉が溶けてしまいます。
- ・きな粉と砂糖を好みの甘さになるように混ぜ、マカロニと和えて完成！

色々な形のマカロニを使うと見た目にも楽しめます♪  
マカロニときな粉、意外な組み合わせと思うかもしれませんがとても美味しいのでぜひお家でも作ってみてください♪

