



## 今月の食育目標

# よく噛んで 食べましょう



## 「は」をじょうぶにするたべかた

むしばにならないよう、たべかたにもきをつけましょう



よくかんで食べる

よく噛むと、唾液がたくさんでるよ。歯についた食べかすを落としてくれたり、虫歯になりにくくしてくれたりする働きがあるよ。よく噛んで唾液パワーをだそうね。



おやつは、じかんをきめて食べる

ダラダラ食べると、いつまでも口の中に食べ物があるので「歯」にもずっと食べ物がついたままになり、虫歯になりやすくなるよ。ダラダラ食べず時間を決めて食べようね。

# きゅうしょくだより

令和3年6月1日 光明高倉保育園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。気温の上昇するとともに細菌が繁殖しやすくなる時期です。衛生管理に十分注意していきたいと思います。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯の衛生週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品を30回以上噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

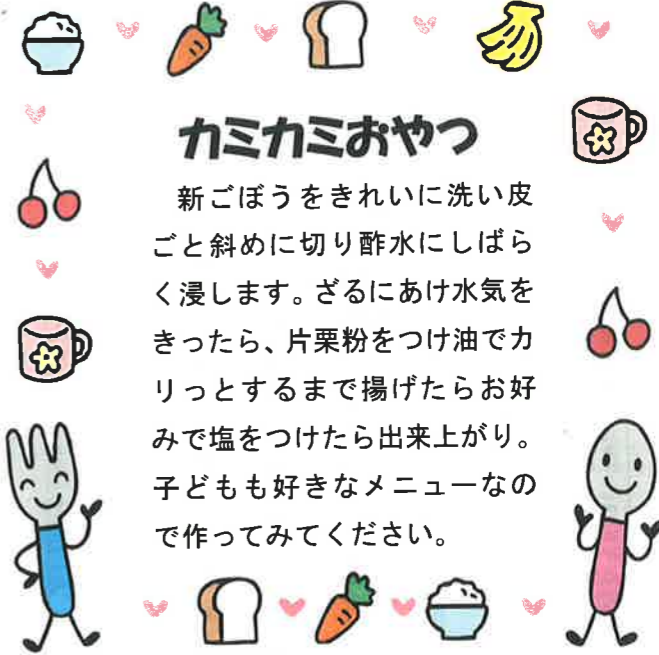
ごほう ごみ ごしょく  
今回の言葉は、**“五法、五味、五食”**です

料理は五法、五味五色を考え手間と愛情を食べて頂く料理です。  
五法（生、煮る、焼く、揚げる、蒸す）  
五色（赤、青、黄、白、黒＜紫＞）  
五味（辛い、酸い、甘い、苦い、淡い＜塩辛い＞）  
創意工夫をして料理を楽しみましょう。



### 《5月の精進料理》

- ・ご飯
- ・若竹汁
- ・車麩の磯風味フライ
- ・野菜のごま酢和え
- ・オレンジ



## カミカミおやつ

新ごぼうをきれいに洗い皮ごと斜めに切り酢水にしばらく浸します。ざるにあけ水気をきいたら、片栗粉をつけ油でカリっとするまで揚げたらお好みで塩をつけたら出来上がり。子どもも好きなメニューなので作ってみてください。

## 食育紹介

### 幼児組 そらまめのさやとり

「これからさやとりをやるからやりたい子がいたら手伝って」とお願いすると、幼児組のおともだちがいっぱい参加してくれました。さやのついた状態のそらまめを見ると、「大きい！」と驚く子や、「変な臭い」と言っている子がいました。

そらまめのさやが硬く、苦戦している愛組の子を見て、隣に座っていた和組や道組の子が手伝っている姿がとても頼もしかったです。異年齢で取り組んだ成果が見られる取り組みとなり、今後も継続的に行いたいと思いました。



### 6月の予定

- 輝組 食材に触れる
- 心組 キャベツちぎり
- 愛組 クッキー作り

