



食育だより

6 がつ

令和 7 年 6 月 まゆみの里保育園

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。



気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時季になってきました。

食中毒予防の三原則は、食品に原因菌を

「つけない・増やさない・殺菌する」です。

また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。

手洗いうがいをしっかり行い、みんなで気をつけましょう。



★今月のおすすめ献立★

～大根とオクラのなめたけ和え～

これからが旬のオクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があります。

断面が星形なのが見た目にもかわいく、子ども達にも人気です。

＜材料＞ ＊3歳以上児一人分の量です。

・大根 35g ・オクラ 10g ・なめたけ 8g

＜作り方＞

- ① 大根は皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。オクラは下茹でしてから、食べやすい大きさに切る。
- ② ①となめたけを和える。

食の知恵袋

【噛む力を育てる】

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。

3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになります。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを甘受しやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢にあった噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない

