



食育だより 6月号

令和7年6月
保育室ひかり

梅雨の季節がやってきました。

湿度の高いジメジメとした空気の中、食中毒原因菌が繁殖しやすい季節です。

手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いに十分気を付けて元気に過ごしましょう。

人気メニュー【甘辛いももち】

(作り方)

- ・じゃがいもの皮をむき、一口大に切って、茹でて潰す
- ・片栗粉を混ぜて形成する
- ・油でキツネ色になるまで揚げ焼きする
- ・醤油、砂糖を煮詰めてタレをつくる
- ・タレをかけて、できあがり！



よく噛んで食べよう！

噛まない子が増えています。食生活の変化により、やわらかい食べ物が増えています。美味しく食事するには、かむ力をつけることが大切です。保育園では「モグモグしてみよう」と声をかけて噛むことを伝えています。

＊よく噛むと得られる効果＊

- ・食べすぎを防ぐ
- ・脳の働きを活発にする
- ・虫歯を予防する
- ・食べ物の消化を助ける

ゆっくり噛んで食べる習慣をつけましょう。

5月の食育活動

5月1日に、子どもの日の誕生日会に合わせて、こいのぼり麻婆豆腐とこいのぼりサンド(いちごジャム、黒ゴマペースト)を食べました。「こいのぼりだ！」と喜んで食べてくれました。これからも子どもたちが喜んで食を進めてくれるような活動やメニューを考えているので、さらに食への興味が広がってほしいと思っています。



さまざまな食べ物に触れよう

6月はそら豆のさやむきを予定しております。さまざまな食べ物を見る・触る・匂う・噛んで味わう経験を通して自分ですすんで食べようとする意欲を育てていきたいと思っています。

ご家庭でも野菜を栽培してみたり、一緒に買い物をして野菜を見たり、皮むきや混ぜる手伝いをしてもらったりすることで、

“食べてみようかな”と思えるような経験ができるといいですね。

