

食べもの通信

令和元年6月
発心保育園

6月は、雨の日が多くなる梅雨の時期です。蒸し暑かったり、肌寒かったりと体調を崩しやすくなります。また、食中毒が発生しやすい時期でもあります。梅雨に入ると子ども達の食欲も低下しがちです。衛生管理に気をつけて、しっかり食べて、寝て遊んで元気に過ごせるようにしましょう。

うらら農園 (はたけ)



生長したトウモロコシが2本根元から折られていました。周りには、小さな足跡が・・・たぬきかな？

運動場西側に畑ができた！



さつま芋の苗が残り、新たに運動場の奥に畑を作りました。初めての試みどんなお芋になるのか今から楽しみです。

梅干し (保存食) 作り



夏の食欲増進になる梅干し子ども達は大好きです。



梅のへそを竹串で取り、大量の紫蘇もみと頑張りました。



よくかんで食べよう！！

よくかむと、よいことがたくさんあります。

- ☆味がよくわかる
- ☆虫歯を予防する
- ☆脳の働きをよくする
- ☆食べすぎ、肥満を防ぐ
- ☆消化・吸収をよくする



【よくかまない】そんなときは・・・

- ☆食事の調理法を工夫しよう
同じ食材でも切り方、水分など調理法で変わります。やわらかくなりすぎないようにしたり、具材を大きく切ったりしましょう。
- ☆食事時の水分補給を控えましょう。
食事時の水分補給は、水分で流し込むことを覚えてしまうため、控えましょう。