6月、食事だより

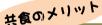


「参考資料:子どもの栄養・栄養と料理」

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択 する力を習得し健全な食生活を実践できる力を育てることです。幼児期の 「食育」については、子どもが毎日の生活と遊びの中で「食」に関する体験 を積み重ね、食べることを楽しむことができる子どもに成長していくことを 目的の1つとしています。幼児期から食材に触れ、調理に参加することは、 さまざまな効果が期待できます。ご家庭でもこの機会に、それぞれができる ことから実践してみてはいかがでしょうか?

きょうしょく

「共食」とは食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場に なります。生活の基盤である家庭において、家族一緒に楽しく食べる「共食



(誰かと食事をともにすること) を心がけてみませんか

食について学べる機会となる。

食事のマナーや食習慣、食文化などを親 から子へ伝えることができる。

規則正しい時間に食べることができる。

一日の生活リズムが整いやすくなり、健 康的な生活習慣にもつながる。



料理の手伝い





食育月間をきっかけに、日ごろの食生活を見直したり、 できることから「食育」にチャレンジしてみませんか?

栄養バランスの良い食事ができる。

家族一緒食べると品数が増えたりバラン

家族とのコミュニケーションが図れ、

楽しく食べることが出来る。

会話を通して子どもの様子を知ることが

スの良い食事にもつながる。

でき、お互いに理解が深まる。

よく噛んで食べましょう

6月4日~6月10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正し い知識を国民に広く知らせ、歯科疾患の予防について適切な習慣を身につ けて、歯を大切にすることにより、健康の保持増進に寄与することを目的と しています。

臓ホことの大切さ・・・

★消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく 混ざることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯 磨きも忘れずに行いましょう。

★食べすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。 食べ過ぎを防ぐことができます。

★脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激され ます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。



噛み噛みプリッツ



材料(1人分) 20g バター 砂糖 2.5g 牛乳. 3.5g 薄力粉 100g 作り方

- 1. バターに砂糖、牛乳の順に入れ、その 都度よく混ぜる。
- 2. 薄力粉をふるい入れ、まとまるまで手 でよくこねる。
- 3. ポリ袋に②を入れ、3mm厚さに伸ばし、冷凍庫で冷やし固める。
- 4. ③を3mm幅に切り、180°Cのオーブンで8分程度(焼き色がつくまで) 焼く。





