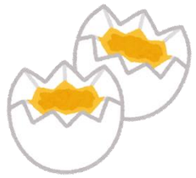


食育だより

まこと幼稚園
R5.6月

毎年6月は食育月間です。体調を整え、免疫力を保つためにも、規則正しくバランスよく食べましょう。
6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯を予防するには、食後の歯磨きが一番大切です。
虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。また、よく噛むと良いことがたくさんあります。

よく噛むことの効果～お口の健康から全身の健康へ～

肥満予防 →早食いと食べ過ぎを防ぎます。

味覚の発達 →食べ物本来の味がよくわかるようになります。

言葉の発達 →あごの発達と歯並びが良くなり、正しい発音ができます。

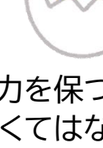
脳の発達 →あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、注意力や集中力をつかさどる前頭葉が活性化されます。

病気の予防 →子どもに増えている歯周炎などの病気、虫歯を防ぎます。

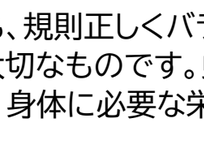
胃腸快調 →消化液の分泌を良くして、消化吸収を助けます。

全力投球 →歯並びの良い歯や虫歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。

食育活動



年長組『包丁・ピーラー実習』



5日(月)と12(月)に包丁とピーラーの実習を行いました。
年中さんの時に、ピーラーと包丁の実習を1回ずつしていたこともあり、
「ねこの手でするんだよね！」「年中の時も包丁使ったよね！」「お家でもピーラー使ってる！」と言いながら上手に皮をむいて切ってくれました。
切ってくれた人参と大根は、とっても美味しい「五目汁」と「豚汁」になりました。
次回は7月に包丁実習をし、宿泊保育ではカレーライス作りをします☆彡

年中組『3色食品群～お寿司を作ろう～』

5月29日(月)に3色食品群についてのお話とお寿司作りを行いました。
お寿司作りに使う、かにかま・マヨネーズ・きゅうり等は、それぞれどの色に当てはまるか考え、全部食べる事で元気いっぱい過ごせることをお話しました。実際に自分達でお寿司を作り、とても楽しそうな笑顔が見られました。きゅうりが苦手なお友達も、
「きゅうり食べられたよ✨」と教えてくれました。今後も好き嫌いなく、バランス良く食べていただけると嬉しいです😄

年少組『綺麗な手の洗い方』『お箸の持ち方・ゲーム』

6日(火)に綺麗な手の洗い方・お箸の持ち方・お箸ゲームを行いました。綺麗な手の洗い方では、食育が終わってからも、手洗い場に、お話した手の洗い方のポスターを貼っているので、そのポスターをよーく見ながら、指の間、手首などしっかり洗ってくれていました✨
お箸の持ち方では、動物のお口にハート型のスポンジを入れるゲームをしました。
まだお箸をほとんど使ったことのないお友達も多かったですが、
「楽しい！」「もう1回やっていい？」と何度も挑戦していくうちにコツを掴んで、上手に動物のお口にスポンジを運んで食べさせてくれました。この機会にお箸に興味を持って、少しずつお箸を使えるようになって頂ければ嬉しいです🥰