6月号

食育目標

「楽しく食べる子どもに」

○みんなで楽しく食事をしましょう
○バランスよく食事をしましょう
○食事マナーを身につけましょう
○３食きちんと食べましょう
○感謝の気持ちを持ちましょう

はじめてはココから。
認定こども園
ありあけ幼稚園

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

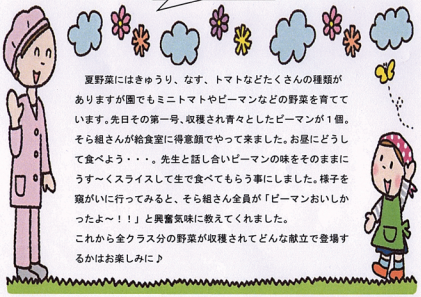
むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

知っていますか？「まごはやさしい」食べ物！

「バランスの良い食事」とは言いますが、具体的にどうしたらいいか分かりにくいですよね。
「まごはやさしい」は日本に昔からある食べ物の頭文字になっており、それぞれの食べ物から１品でも食事に取り入れる事でバランスの良い食事の目安となるものです。始めから全てを取り入れなければならない！！と言う事ではなく、まずは目安として取り入れていってみてはいかがでしょうか！

栄養満点！！
そら組のピーマン１号



夏野菜にはきゅうり、なす、トマトなどたくさんの種類がありますが園でもミニトマトやピーマンなどの野菜を育てています。先日その第一号、収穫され青々としたピーマンが１個。そら組さんが給食室に得意顔でやって来ました。お昼にどうして食べよう・・・。先生と話し合いピーマンの味をそのままにうす～くスライスして生で食べてもらう事にしました。様子を窺がいに行ってみると、そら組さん全員が「ピーマンおいしかったよ～！！」と興奮気味に教えてくれました。
これから全クラス分の野菜が収穫されてどんな献立で登場するかはお楽しみに♪

今月のいちごぐみ簡単おやつレシピ

●かりんとう（６cm長さ約３０個分）

【材料】 ＊小麦粉…１５０g ＊卵…４５g
＊ベーキングパウダー……３g
＊砂糖（A）…２４g ＊水（A）…２０cc
＊油…適宜 ＊砂糖（B）…５g ＊水（B）…３０cc

【作り方】

① ボウルに卵と砂糖（A）、水（A）を入れよくかき混ぜる。
② 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら加え、混ぜる。
③ （時間があれば３０分程常温でねかせる）１円玉大の生地を手で細長く伸ばし１７０℃の油できつね色になるまで揚げる。
④ 鍋にさとう（B）、水（B）を入れ、中火で熱しあめ色になる手前に③を入れる。よく混ぜながら炒り、表面に白い粉が吹いてきたら火を止める

※ 生地に野菜のペーストを混ぜたり、コーティングをきなこに変えてみたりいろんな味を試してみてください！