食育だより

令和６年　6月号
森川保育園

毎年６月は「食育月間」です。園では野菜の栽培や観察を通して、みんなで美味しく食べる、そして食べ物の命に感謝する取り組みを行っています。この機会にご家庭でのお食事の時間などに、食を大切にする気持ちを意識してみてくださいね。

こたえ①

６～９月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンＡとＣが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

高温多湿となる６月から９月は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには菌を「**つけない・増やさない・殺菌する**」が原則です。しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。

お弁当を作るときの注意点。
☆食材には必ず火を通す。
☆水分や汁気のあるおかずは避ける。
☆おかずの仕切りは、レタスなどではなくアルミや紙のケースで。
☆少し冷ましてから詰める。
☆粗熱をとってから、ふたをする。

食べ物クイズ

パプリカといえば赤や黄色などとてもカラフルな色が特徴です。次のうち、本当にあるパプリカの色はどれでしょうか？

①　白色
②　ピンク
③　青色

骨を作り、丈夫にする「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯を作る他、イライラを鎮め、神経を安定させる働きもあります。魚やきのこ、卵などに多く含まれるビタミンDと食べることで、吸収されやすくなります。きのこスパゲッティにじゃこを入れるなど、いつものメニューにカルシウムとビタミンDを加えてみましょう。また、吸収を助けるためには、日光に当たることも大切です。休日は子どもと散歩をしたり、外で遊んだりしましょう。

よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。唾液には、口の中の食べかすを落として(れたり)、虫歯から守って(れたり)する役割があります。また、唾液と食べ物が混ざることで、舌にある味を感じる細胞に広く味を届けることができるので、より味わって食べることができますよ。