



2024年6月1日

ニチキッズあいずみ北保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

6月4日から1週間は『歯と口の健康週間』です。

食と口腔内の健康は関わりが深く、「噛むこと」はとても大切ですが、子どもたちの「噛む力」はまだ発達途中です。ご家庭でも咀嚼・嚥下の様子を意識してみましょう。



### 噛むことのメリット

- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- むし歯の予防
- 歯並びを良くする
- 言葉がはっきりする
- 顎の食いしばる力が強くなる



「よく噛んでね」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人の真似が大好きです。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えてみるといいかもしれませんね。



### レシピ紹介

#### <カリカリガレット>



<材料> 大人2人・こども1人分

- にんじん 100g (1/2本)
- ジャがいも 100g (中1/2個)
- スライスチーズ 2枚
- マヨネーズ 15g (約大さじ1)
- 小麦粉 10g (大さじ1)
- 食塩・油 少々



<作り方>

1. にんじん・ジャがいもは細切りにし、電子レンジでやわらかくしておく。
2. 1にチーズ、小麦粉を入れ混ぜる。
3. 2にマヨネーズ、塩を入れさらによく混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、3を薄く丸く広げ片面ずつ焼く。

今月のおやつに提供する予定です。お楽しみに♪

### そら豆の皮むき～うさぎ組さん



5月1日にそら豆の皮むきをお手伝いしてもらいました。皮をバキッとわってそら豆を出しました。匂いをかいでみたり、さやの内側を触って「ふわふわしてる」と笑顔もみられました。たくさんのでそら豆を嬉しそうに並べてくれました。翌日にそら豆ごはんにして食べました。

