

食育だより

2024年6月

ニチキッズ香南のいち保育園

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました♪
季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気を付けましょう！
また、この時期は食中毒に注意が必要です。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、
冷蔵庫や冷凍庫で保存する等、食品の管理にも気を付けましょう！

歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
虫歯は、虫歯菌が糖類を餌にして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。

だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。

虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。

子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪

旬の食材



ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の繊維がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。



とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。

5月の食育活動



5月は苗植えをしました。

さつま芋、とうもろこし、オクラ、ピーマン、お米を植えています。

みんなで収穫するのが楽しみですね♪

