

6月
くまの子倶楽部
2019年6月

5月の食育活動へのご協力ありがとうございました。乳児さん幼児さんともにとても楽しそうに作業を行っていました。食育活動を通して、食・食材・食文化等に関心につながればよいと思っています。

季節の変わり目で体調を崩しやすい梅雨がやってきます。この時期は食中毒が起きやすい時期です。食中毒の予防には①しっかり加熱②出来たらすぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど食品管理に気を付けてください。

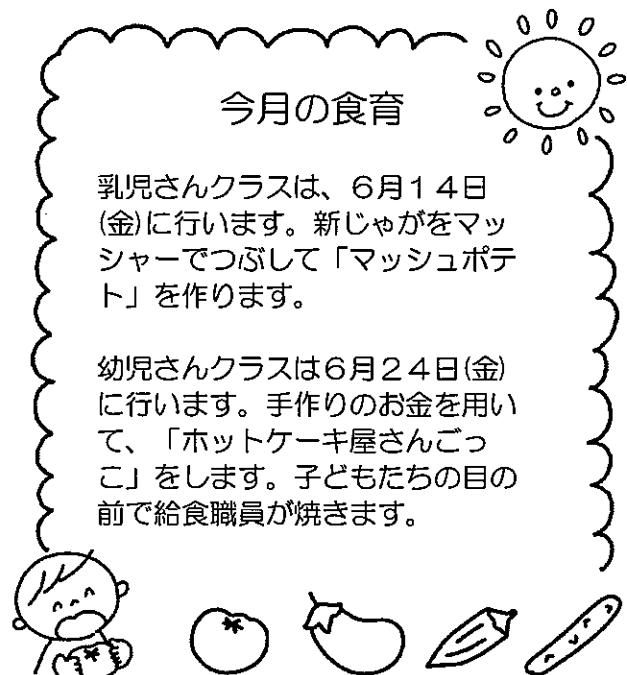
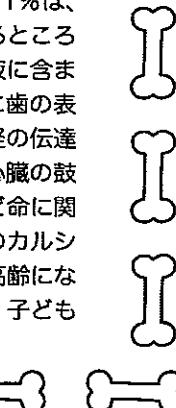


* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



身体に大切なカルシウム

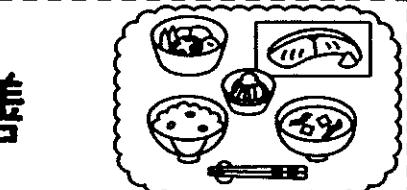
骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しきょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



今月の食育

乳児さんクラスは、6月14日(金)に行います。新じゃがをマッシュでつぶして「マッシュポテト」を作ります。

幼児さんクラスは6月24日(金)に行います。手作りのお金を用いて、「ホットケーキ屋さんごっこ」をします。子どもたちの目の前で給食職員が焼きます。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。