



給食だより

歯について

子ども達が給食を食べている様子を見て、噛む回数が少ないなあと感じてしまいます。

よく噛むことで食べ物のおいしさをより味わうことが出来たり、肥満防止、脳や言葉の発達にも繋がると言われています。

噛み応えのある食べ物をしっかり咀嚼することは乳幼児期の子供たちにとってとても大切なことです。

保育所でも献立に「かみかみメニュー」を取り入れたり

食事の際の声掛けをしています。

ぜひご家庭でもご指導をお願いします。



芋苗を植えました！

6月7日に毎年恒例の芋苗植えを行いました。日差しが強く暑い中ではありましたが、たくさんの祖父母の方にお手伝いいただき本当にありがとうございました。子供たちは今から「おいも大きくなるかな～」ととても楽しみにしています。芋ほりもお待ちしています！



便秘について

前回の給食だより引き続き、便秘についてお話をさせていただきます。



そもそも便秘は1週間に3回未満、もしくは3日以上排便がない、毎日排便があっても残便感がある場合を言います。便秘に良い食べ物としてよく言われるものが食物繊維と脂質（油類やチーズ、脂身のある肉など）です。食物繊維には便を柔らかくする水溶性と、便の量をふやし大腸を活発に動かす不溶性があります。水溶性にはわかめやひじきなどの海藻類、不溶性にはイモ類やキノコなどがあげられます。これらをバランスよく毎日食べる様に心掛けて下さいね。

食育ウィークの様子

- 皆さんは「食育の日」をご存じですか？
- 健康の保持増進や食文化の継承など、食に関心を持つ機会とするため、内閣府が毎月19日は食育の日と定めています。
- 今年度は、19日の週を食育ウィークとして、クラスの先生にお勧めの食育絵本や紙芝居を読んでもらっています。
- 今回の写真はうめぐみさんです。「おはようあさごはん」という絵本に興味津々！美味しそうなおかずを見つけて、私はこれー！と、パクっと食べる真似がとてもかわいらしかったです。



ふじ組：おにぎり屋さん

保育所では、月曜日のおやつを様々なおにぎりにしています。そこで今回、ふじ組さんには3種類から好きなおにぎりをお友達と相談し、選んでもらう事にしました。具は「おかか」「昆布」「鮭」の3種類です。相談の結果、自分が最初に食べたい具ではなかった子もいましたが、食べてみると意外とおいしい！「次からこれを選ぶー！」と新しい発見に喜ぶ姿が見られました。



最終奥義！ジャンケン！

つぶやき

息子が欲しかったので日本地図のルービックキューブを買いました。勉強にもなるしと思ったけど、いざやってみると色だけじゃなく文字の向きも揃えるのは至難の業。誰か助けて下さい。。 山根

食物繊維をわが家でも摂ろう！とご飯にもち麦を混ぜています。水溶性と不溶性の両方が摂れる！しかも混ぜて炊くだけ♪と、とても簡単ですが、効果ありです！是非お試しを！三浦

