

食育だより

2024

6月

ひなた保育園

気温が高くなり、湿度も増すこれからの時期は食中毒が心配されます。まずは、しっかり手洗いが大事です。子ども達も外から帰った時、ご飯を食べる前は、きれいに手洗いをする習慣をつけましょう。保育園でも細心の注意を払って給食を提供していきます。



年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係に興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

食中毒予防三原則

菌を付けない

- ・手洗いの徹底。
- ・調理器具等は十分洗浄、消毒したものを使う。
- ・野菜や果物はきれいに洗う。
- ・生肉、生魚が他の食材とつかないようにする。

菌を増やさない

- ・買ってきたものは、すぐに冷蔵庫に保管する。
- ・調理したものは、すぐに食べる。すぐに食べられないものは、冷蔵庫にしまい、早めに食べる。

菌をやっつける

- ・肉や魚は、中心部まで火をしっかりと通す。野菜も火を通すと安心。
- ・まな板やふきんの消毒。（塩素系漂白剤、熱湯）



よく噛んで食べましょう！

「噛む」という事は、身体にたくさん良いことがあります。噛むことの効果を知り、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。噛む効果の標語「ひみこのはがいてぜ」を紹介します。

ひ 肥満予防

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物の味が良く分かり味覚が発達します。

こ 言葉の発音ははっきり

口の周りの筋肉が鍛えられ、口をはっきり開いてきれいに発音できるようになります。

の 脳の活性化

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え脳を活性化します。



は 歯の病気予防

噛むことで出た唾液の働きで虫歯を予防します。



が がん予防

唾液中の酵素には発がん物質の作用を打ち消す働きがあるとされています。

玄關のシ
ピを新
しくしま
した！



い 胃腸の働きを促進

よく噛むと唾液が出て食べ物の消化吸収を助けます。



ぜ 全力投球

健康な歯があってこそ、歯を食いしばって力を出すことができます。