



令和4年6月キッズだよ！

蒸し暑い日が続いています。この時期から真夏までは食欲低下になりがちです。

体調を崩さぬよう家庭でも食事や水分の補給に十分気をつけて下さい。また6月～9月にかけて多発する食中毒は高温多湿のために食べ物が傷みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことなどが原因として考えられます。手洗いの徹底、規則正しい生活のサポートよろしくお願いします。

6月献立のポイント

- * 4日は虫歯（6月4日）の日、今月は虫歯予防で噛むことを意識した献立になっています。
- * カミカミカレーライス・きびなご磯唐揚げ・ステック野菜・モーウィ和え物・きんぴらごぼう 筑前煮・大豆とひじきのおやつかき揚げ・フランスラスク等。

～ 今月のおすすめレシピ ～

黒胡麻黒糖ちんすこう（10個分）

- 黒糖 60g ①黒糖と三温糖とラードをザラツキが無くなるまで泡立て器で混ぜる。
- 三温糖 60g ②①のボウルに黒胡麻、小麦粉を入れて混ぜる
- ラード 90g ③適当な形に成型しオーブンで170度20分位焼く！
- 黒胡麻 大さじ1杯 *簡単に作れるのでぜひお子さんと一緒に挑戦してみてください。
- 薄力粉 180g

☆よくかんで食べましょう！！

食べるという行動は補食（取り込む）→咀嚼（かみつぶす）→嚥下（飲み込む）という一連の運動です。この機能の発達には口腔内での十分な感覚刺激（触・熱・味）が必要で、「感じたら動き出す」その反射的な口唇・舌・あごの動き沿って幼児期は見守りや介助が必要です。

不適切な機能やクセが形成されると、その後の発達に問題として残ります。

（噛めない子・飲み込みが苦手な子・偏食の多い子・食べる意欲のない子等）

※噛む機能を育て食事をおいしく楽しく食べるためにも、離乳期から

よく噛んでいろいろな食材を食べることがとても大切です

近年、誤嚥事故が増えてます。事故防止には食事中の正しい姿勢

マナー、よく噛んで食べる！当たり前が一番有効です



☆6月は食育月間です。

「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育園の役割です。

食育の目標

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

ご家庭でも「食」について考えてみてくださいね。

