

# 食育だより

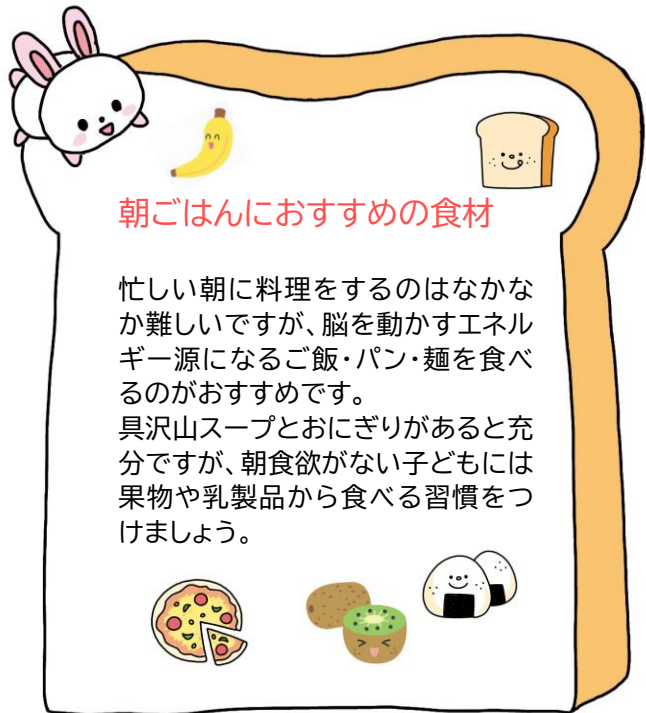
城保育園 6月

梅雨の時期は気温・湿度が上がり、食中毒にも気を付けたい時期です。以外にも家庭での食中毒の報告件数は多いです。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたら早めに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けましょう。作り置き料理は調理したら素早く冷まして冷蔵し、食べる際はしっかり再加熱するようにしましょう。



## 朝ごはんを食べよう!

- \* 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、いらいらしたり、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!



## 朝ごはんにおすすめの食材

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源になるご飯・パン・麺を食べるのがおすすめです。具沢山スープとおにぎりがあると充分ですが、朝食欲がない子どもには果物や乳製品から食べる習慣をつけましょう。



## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

## 7～8か月頃の離乳食(中期)

- 食材  
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味  
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状  
舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量  
一日2回食。
- 与え方  
いすに座らせて、大人が食べさせます。

