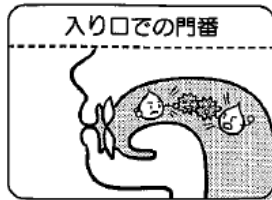


給食だより

令和8年6月
内山下幼稚園

よく噛んで食べよう<唾液のパワー>

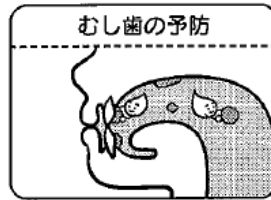
6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでもおいしく食べられるお口づくりはこどものころから始まっています。よく噛んで食べるほど唾液がよく出ます。唾液には3つの役割があります。噛むことに大人も子どもも意識を向けてみましょう。



病気などを引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に減らしてくれます。



食べ物を噛むときに、唾液と食べ物が混ざり合うことで、消化・吸収がよくなります。



唾液は食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻す働きがあります。

6月の食育活動(年中・年長組)では、噛むことについての話をします。



交差食べに注意
甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることでいつまでも食べ続けることができず、食べ過ぎにつながります。

5月の食育指導

スプーンの持ち方の練習をしました(年少組)

楽しく給食を食べられるようになってきた年少組さんは、今度はもっとおいしく給食を食べてみようとしてスプーンの正しい持ち方の練習をしました。給食は生きた教材ともいわれ、正しい食習慣を身に付けるきっかけにもなります。今回はスプーンの鉛筆持ちをひとつずつの指の形を練習しながら説明して、実際のスプーンで練習をしました。スプーンの正しい持ち方は後々の正しいお箸の持ち方にもつながります。ご家庭でも声掛けをお願いいたします。



幼稚園の給食&食事のあいさつ(ひよこ組)

5月から新しくひよこ組のお友達が入園しました。初めて幼稚園の給食を食べる日に、初めての食育の話をしました。幼稚園のお昼ご飯は「給食」と呼ぶことや、お友達・先生が同じ料理を食べることを伝え、給食で使うおぼんを初めてみました。給食の写真を見ながら、それぞれ楽しみにしてくれていたようです。また、給食ではみんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさまでした」を言います。一緒に練習をしてみました。ご家庭でも挨拶をして、ご飯をいただいでください。



たまねぎの育ちや料理の話(年長)

年長組は玉ねぎの収穫の前に、玉ねぎの話をしました。新玉ねぎと、皮の茶色い玉ねぎを見て、何が違うかなとそれぞれ考え、種類が違う、皮をむいているかむいていないかなど、さまざまな思いがありました。新玉ねぎを干すと茶色の皮になることを伝えると驚いていました。玉ねぎ収穫のときには何色の玉ねぎが出てくるか問うと、白かな、茶色かな、両方かなと思いを巡らせていました。収穫の話やその後の料理など、親子でお楽しみください。

じゃがいもの育ちや料理の話(年中)

年少組の3月に植えたじゃがいもが大きくなって、収穫体験の前に、じゃがいもの話を伝えました。種いもが土の中で大きくなって、葉っぱや花が咲く様子を写真で見ました。また、「細長く切る」「大きく切る」「茹でてつぶす」ことで、どのようなじゃがいも料理が出来るか、話をしています。じゃがいも料理といえば「(フライド)ポテト！」と声に出す子どもが多かったです。掘りたてのじゃがいもから出来るフライドポテトは、いつもとは違った美味しさだと思います。ご家庭でいろいろな料理をして楽しんでみてください。

幼稚園では園内でプランターや花壇の横の小さな畑で野菜の栽培をしています。子どもたちは毎日お世話をして、野菜の生長をとて楽しみにしています。園に立ち寄られた際にはぜひご覧ください。