

# 食育だより

H30年9月

赤前保育園

さくらんぼ分園 給食室



## いろいろなやさいがとれたよ！

保育園の畑でブロッコリー・ピーマン・人参・なす…とたくさんの野菜が収穫できました。いんげんの筋取りも自分達でやってみました。「みんなでドレッシングを作ってみない？」と言うと、「え～☆彡」と目をキラキラさせていたのが印象的でした。それから、調味料を混ぜてドレッシング作りをしました。「そのまま食べてもおいしいけど、ドレッシングをつけるともっとおいしい。」という声も聞こえました。先生方にも味見させてくれて、「おいしいよ！」と話す、「大成功！」とジャンプして喜んでいて、とても楽しい活動でしたね。



## 咀嚼力UPには運動も大切！



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。

「丸飲み」や「噛まずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。

食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には全身を大きく動かす運動が関係しています。

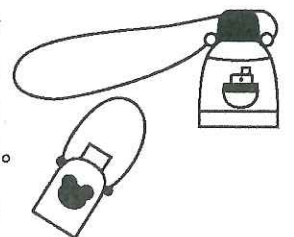
運動ができるようになると、よく噛めるようになるので、肉や野菜などをよく噛めない時は、体の発達も確認してみましょう！



## 水やお茶を多めに 持たせてあげてください



朝晩を通してすいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」と、お茶の量を加減されてはいないでしょうか？ もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



※運動会（また今後、おゆうぎ会）の練習で体を動かすことも多いため、よろしくお祈りします。