

体調管理をしっかりと

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。栄養のバランスがとれた食事を心がけ、梅雨の時季を乗り切りましょう。

6月食育目標 ~よく噛んで食べよう!~

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。また、こども園では、「歯と口の健康習慣」にちなんで噛むことを意識つけた献立を取り入れています。根菜や乾物など噛みしめのある食品を取り入れ子どもたちが噛むことを意識できるようにします。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきもしっかり行い習慣づけたいですね。



噛むとメリットいっぱい!

「ひみこの歯がいーぜ」と覚えて、よく噛んで健康になりましょう

1. ひ 肥満予防……よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
2. み 味覚の発達……よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよく分かります。
3. こ 言葉の発音……よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきりと発音できます。
4. の 脳の発達……よく噛むと脳の働きが活発になります。
5. は 歯の病気予防……よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
6. が ガンの予防……唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
7. い 胃腸快調……よく噛むことで胃の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。
8. ぜ 全身体力向上……よく噛むことで心身が健康になり元気がでます。



今月の旬食材~とうもろこし~

とうもろこしは「唐」から来た「もろこし(きび)」が由来です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分ではあります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含みビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。皮の緑が濃くて先端のひげが黒褐色のものが完熟のサインです。

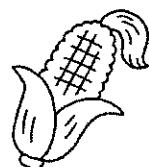
今月はとうもろこしを使った「とうもろこしごはん」や3時のおやつに「とうもろこしの蒸しパン」を作る予定です。ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも、旬の野菜を食べましょう。



簡単! 野菜でおやつ ~とうもろこしの蒸しパン~

材料 < 5個分 >

ホットケーキミックス	100g
茹でとうもろこし	40g
牛乳	60cc
オリーブ油	大さじ1



- ① ボウルに牛乳、オリーブ油、ホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに茹でとうもろこしを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をカップに入れて蒸し器で10分蒸す。

* 園では茹でたとうもろこしを包丁で大胆にそいで作ります。

* 缶詰めのとうもろこしを使用しても美味しくいただけます。