



## 今月の食育目標

よく噛んで  
食べましょう



## 「は」をしょうぶにするたべかた

むしばにならないよう、たべかたにもきをつけましょう



よくかんで食べる

よく噛むと、唾液がたくさんでるよ。歯についた食べかすを落としてくれたり、虫歯になりにくくしてくれたりする働きがあるよ。よく噛んで唾液パワーをだそうね。

おやつは、じかみをきめて食べる

ダラダラ食べると、いつまでも口の中に食べ物があるので「歯」にもずっと食べ物がついたままになり、虫歯になりやすくなるよ。ダラダラ食べず時間を決めて食べようね。



# きゅうしょくだより

令和3年6月1日 光明第五保育園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。気温の上昇するとともに細菌が繁殖しやすくなる時期です。衛生管理に十分注意していきたいと思います。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品を30回以上噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、坪川先生から毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

ごほう ごみ ごしょく

今回の言葉は、**“五法、五味、五食”**です

料理は五法、五味五色を考え手間と愛情を食べて頂く料理です。

五法（生、煮る、焼く、揚げる、蒸す）

五色（赤、青、黄、白、黒<紫>）

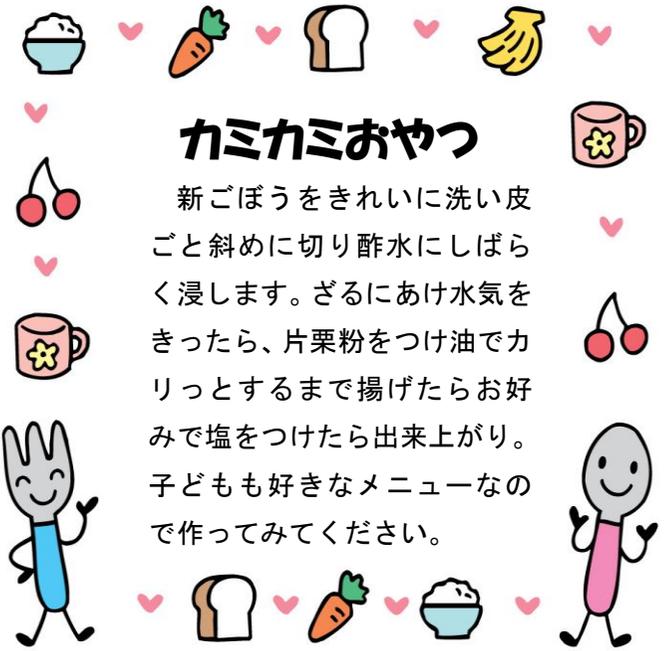
五味（辛い、酸い、甘い、苦い、淡い<塩辛い>）

創意工夫をして料理を楽しみましょう。



《5月の精進料理》

- ・ご飯
- ・若竹汁
- ・車麩の磯風味フライ
- ・野菜のごま酢和え
- ・オレンジ



## カミカミおやつ

新ごぼうをきれいに洗い皮ごと斜めに切り酢水にしばらく浸します。ざるにあけ水気をきいたら、片栗粉をつけ油でカリっとするまで揚げたらお好みで塩をつけたら出来上がり。子どもも好きなメニューなので作ってみてください。

## 再生野菜・食育活動

子ども達が育てた再生野菜の人参の葉と豆苗を給食に入れ、みんなで美味しくいただきました。現在は各クラスで浅ねぎを育てています。又、旬の野菜のそら豆やグリーンピースのさやむきを行いました。そら豆は茹でておやつに、グリーンピースは昼食のご飯の中へ。「こうやったら剥けるよ。」と子ども同士助け合いながら上手に実を取り出していました。



