令和3年6月発行
焼津南保育園

✿5月の子ども達の様子✿

ポークビーンズの献立の日に、スプーンの使い方のお話と、大豆を詰まらせないように一口ずつよく噛んで食べましょうとお話をさせてもらいました。食事をしている様子を見ると、みんな良い姿勢でスプーンを上手に使って食べてくれていました。
食育の話を聞く際、コロナ禍のお約束で、集まったら「大きな声で話さない」「お口をチャック」を守って、うなずきながら話に耳を傾けてくれました。中にはお話しする際、マスクをしていない子はハンカチを口に当てたり、手で口を覆ったりと、自分たちを守る行動が身についている様子が見られました。その姿を見て、私たちもコロナ対策をしっかりしなければと身の引き締まる思いでした。

△▼△免疫力アップと虫歯予防▼△▼

梅雨のジメジメした気温は、食べものを腐らせやすくしたり、身体を疲れやすくして抵抗力が落ちてしまうことが多い時期です。手洗いうがいの他に、よく噛むことで細菌に感染しにくくなるそうです。
よく噛んで食事をすると、唾液が沢山分泌されることで**口の中の粘膜が守られたり、消化を良くすることで栄養を上手に吸収**でき、身体を元気にします。また、**殺菌作用が高まる**といわれているので、虫歯予防と同時に細菌感染も抑えてくれるそうです。
美味しくご飯を食べて、元気に過ごせるなんて、よく噛むって大事なことですね！

＊6月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量＊

乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	464kcal	20.3g	12.9g	1.5g
栄養量	467kcal	19.0g	14.7g	1.6g
幼児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	510kcal	22.3g	14.2g	1.4g
栄養量	511kcal	20.2g	16.8g	1.9g

★鶏ささみときゅうりの酢味噌和え★

材料（大人 2 人子ども 2～3 人分）
- 鶏ささみ 2 本（1 本約 60g 目安）
- 胡瓜 1 本
- カットワカメ 1.4g
- 酢 14g
- 砂糖 10g
- 味噌 14g
- 醤油 7g
- サラダ油 14g

☆作り始める前にカットワカメは水で戻しておく

作り方
① 湯を沸かし、ささみを茹でてほぐす。
※茹でるお湯に少量の酒を加えると鶏臭さが抑えられてうまみがアップします。
② 酢から醤油までの調味料を合わせる。
③ 胡瓜は輪切り、戻したカットワカメは小さめに刻む。
※お子様に合わせて大きさを変えてください
④ ②にサラダ油を加え、①・③と和えて出来上がり！

甘めの酢味噌和えなので、砂糖を減らすとさっぱりとした味付けになります。是非、お試しください！