

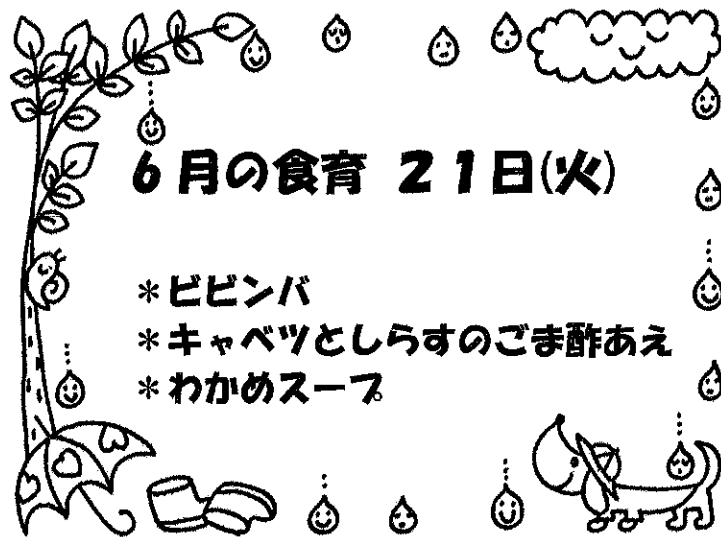


食育だより 6月号

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.5.27 発行

6月の食育目標は「咀嚼を知り安心して食べていく」です。保育園では食事に関する絵本を読んだり、食事中に声を掛けたりすることで、しっかり噛んで食べられるようにしています。また、年齢や一人ひとりの様子に合わせて大きさを調節することで、無理なく食事ができるようにしています。今後も楽しい雰囲気の中、安心して食べられるように関わっていきたいと思います。

また、すみれ組は5月から食育活動としてバイキングを行っています。バイキングを通して、トングの使い方や自分の食べられる量を知ることが出来るようにしています。自分で取ったということで、みんな嬉しそうに食べていますよ。



6月の食育 21日(火)

- *ピビンバ
- *キャベツとしらすのごま酢あえ
- *わかめスープ



おおきくなーれ!

すみれ組さんがきゅうりの種を植えました。子どもたちと一緒に水やりや収穫を行い、野菜の成長を楽しんだり、季節の野菜に興味をもてるようにしたいと思っています!

旬な食材

大葉



大葉の特徴 大葉は清々しい香りで、日本の代表的なハーブと言えます。この香り成分による防腐・殺菌作用を活かし刺身のツマをはじめ、様々な料理に風味をプラスするような使われ方をしています。

主な産地と生産量 主な産地は愛知県で、赤紫蘇も含めた紫蘇全体の生産量を見ると、全国の約4割を占めています。中でも豊橋市が最も多く、次いで豊川市となっています。大葉だけで見ると豊橋市が全国の50%以上を占めていると言われています。

βカロテンが豊富 活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあります。免疫力を高め、がん予防にも効果があると言われています。

選び方 大葉を選ぶ時は、しなびていたり、葉に黒い斑点が無い物を選びます。大葉は鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が現れやすくなります。