



平成28年 6月号
はごろも保育園

6月は食育月間です。

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ご飯は元気の素」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また、食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月には是非ご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかたがたでしょうか。



「4つのお皿」ってなあに？

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類がそろると、自然とバランスのよい食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと、わかりやすいでしょう。ごはんは左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら、右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方を、スムーズに教えることができ、また、ごはん・おかず・汁物と、順番に食べる食べ方も、いっしょに教えられるメリットもあります。言葉かけひとつで、配膳や食事のマナーが楽しく覚えられます。



にんじんのパンケーキ【離乳食後期～】

材料

ホットケーキミックス 30g
にんじん(すりおろし) 大さじ1
牛乳又は水 大さじ2
お好みで(いずれか)
メープルシロップ 小さじ1
フルーツソース 小さじ1

作り方

1. すりおろしたにんじんをボールに入れ、残りの材料もすべて入れて混ぜる。※シロップやソースを使う場合は、この時点で一緒に混ぜてOK。
2. フライパンを中火で20～30秒ほど熱し、濡らした布巾やタオルの上に乗せて、粗熱を取る。
3. フライパンを再び弱火にかけ、油をしき、生地を流し入れる。
4. 裏表3分ずつ焼き、パンケーキをまな板に乗せ、ラップを軽くかけ15秒ほど蒸らし、出来上がり♪

簡単
朝食レシピ

6月4～10日は歯と口の健康週間

食べたらすぐに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。

唾液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げとあげるとよいでしょう。

食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。

