



パクパクだより

明照保育園

2007年

6月

あじさいや菖蒲など、紫色の花が艶やかに映える季節となりました。

ところで、6月4日は虫歯予防デーです。その歴史は古く、日本医師会が1928年から実施していました。

歯の健康を守ることは、楽しい食生活をおくったり、よく噛んだりすることにつながり、体や心の健康を守ることにとって、かかすことは出来ません。特に子どもの歯である乳歯は、大人の歯に比べ、エナメル質が薄く柔らかいために虫歯の進行が早く進んでしまいます。小さい頃から歯磨きの習慣を身につけることが大切です。仕上げ磨きなどを通じて、楽しく親子のコミュニケーションがとれるといいですね。



乳幼児期の食育は、毎日の生活そのものが食育につながっています。食を通じて、体の成長だけではなく、心の発達や親子のきずなを深めることが出来る大切な時期です。

乳幼児期の食育について、5つの子どもの姿を目標とします。

乳幼児期の食育 5つの目標

- ①「お腹がすくリズムのもてる子ども」・・・食事やおやつの時間を決めることや、体を使う遊びをするよう、心がけましょう。空腹感や食欲を感じ、食事がおいしいと感じる経験をする事が大切です。
- ②「食べたいもの、好きなものが増える子ども」・・・離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。
- ③「一緒に食べたい人がいる子ども」・・・家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。
- ④「食事づくり、準備にかかわる子ども」・・・家族や仲間のために作ったり、準備したりすることで満足感や達成感を得る経験が必要です。
- ⑤「食べものを話題にする子ども」・・・多くの食体験を通じて、生きる基本である「食」に興味を持つことが重要です。将来、自分の体や健康について考える基礎になります。

毎年6月は「食育月間」



近年、日本人のライフスタイルや家族形態の多様化により、人が健全に生きるための根幹となる、食生活習慣が乱れてきていると言われています。

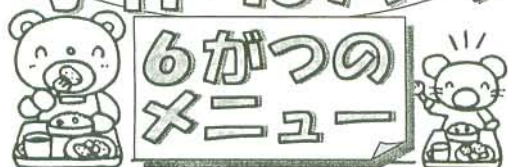
子育て世代の男性で7割、女性で5割の方が食事の準備や食品選択に必要な知識について、「まったく無い、あまり無い」と回答する実態からも、日本人の食文化が危機的状況にあることが推測されます。平成17年7月には食育基本法が施行され、これを受けて昨年からは、毎年6月を「食育月間」とすることが定められました。

今回は乳幼児期の食育についてのお話です。

内閣府より発表された平成18年度「食育月間」のキャッチフレーズは『みんなで毎日 朝ごはん』でした。今年度のキャッチフレーズも、6月中には報道等で発表されることと思います。注目するとともに、是非実行してみましょ！

また、広報とよはしの6月15日号にも「食育特集」が掲載されます。要注目です！

親子で作ろう 手作りおやつ



6がつのメニュー

材料（4人分）と作り方

あずき（乾）	60g
さとう	40g
塩	少々
白玉粉	40g
豆腐	40g

1. あずきを煮て、冷蔵庫で冷やす。
（煮方については、砂糖の加え方や洗きりの有無など、各家庭のこだわりがあります。おばあちゃんに聞いてみたり、料理本を参考にしたり、保育園の調理員さんに聞いてみましょう。）
2. 白玉粉と水切りした豆腐をこねて耳たぶくらいの固さにし、ゆでて水にとる。
3. 冷蔵庫で冷やしたあずきに白玉を入れたらできあがり！！



冷やしぜんざい