



# 食育だより

あぶりこっと保育園 エミタス久本

## 6月 記念日カレンダー



- 1日 麦茶の日 麦茶の原料「大麦」の収穫期にあたります
- 4日 虫歯予防デー
- 16日 和菓子の日 仁明天皇が和菓子をお供えし、疫病除け・健康招福を祈ったとされる日
- 29日 佃煮の日 佃煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭日が由来



あぶりこっと保育園エミタス久本では、5月に食育活動でトマト・ピーマンの苗植えを行いました。

6月には初めてお米の苗を植えてみよう計画中です♪

お米の苗は、保育園に美味しいお米を納品してくださっている「関屋精米店」さんのご厚意により戴きました。

号外食育だよりで、野菜の成長や子どもたちの食育活動を紹介していきたいと思います♪



### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



### 食育クイズ

美味しいトマトの見分け方はどれでしょう

1. 柔らかいもの
2. 重いもの
3. 軽いもの



### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

ジメジメとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などの辛い思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石けんで手を洗う習慣を守る事が大切です。

### 食育クイズの答え 2

ずっしりとしているトマトは、糖度が高いものが多いです。

トマトの先端部分で放射線状に中の果肉が透けて見えるものは甘みが強く、へタの緑色が濃いトマトは新鮮な証拠です。