

# 明治保育園 食育だより

令和4年2月

4月 ジャガイモの種芋植



5月 夏野菜の苗植え



7月 カレークッキング



じゃがいもの皮をむくよ!

12月 クッキーづくり



## 元気に育て！明治っ子

明治保育園では、毎月食育集会を行ったり、園庭で夏野菜を育てたりしながら、子どもたちに食への興味を持ってもらう活動を行ってきました。今年度はコロナウィルスの流行もありましたが、感染対策をしっかりと行いながら、たくさんの食育活動ができました。

9月 おいもほり



大きなおいもが採れたよ!

12月 大根の収穫



つめた〜い!

10月 歩き遠足



命の大切さを学びました。

10月 やきいも



焼き芋おいしかったね!

## ○明治保育園では調理員の先生が食育だよりを発行しています。

給食のレシピや畑でとれた野菜を調理した様子など盛りだくさんです。その中でも子どもたちの食にまつわるお話がととてもためになります。**体によく、楽しい食事をしたい!** そんな思いがあふれた食育だよりです。

**・どうして薄味が大事なの?** 濃い味付けに慣れてしまうと、濃い味付けを好むようになってしまいます。塩分の取りすぎは高血圧や腎臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。

**・食材は大きめに刻んで歯ごたえのある仕上がりに!**

咀嚼ができていないと、上あごの成長不足につながり、ひいては視力、握力やボール投げといった機能にも差が出てくるそうです。前歯でしっかり“かじりとる”「前歯がぶり」をして、その後しっかりかむことができるように指導しています。

