

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

先月、食育体験教室を開催し、「よく噛んで食べることの大切さ」について健康こども課の徳田管理栄養士さんのお話を聞きました。また、噛み噛みレッスンでは、ぬれせんべい・リンゴ・小魚を、実際によく噛んで食べてみました。

当日はたくさんの保護者の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。ワークシートの結果をまとめましたので、ご報告いたします。

○普段ご家庭でよく噛むことについて意識していることや取り組んでいることはありますか？ → ある 3 ・ ない 8 (11家庭中)

○「よく噛むことの大切さ」についての感想や意見（一部抜粋）

- ・よく噛むことで身体にいろいろと良いことがあると知り、家庭でも意識してみようと思いました。
- ・30回噛むのは意外と大変なんだなと思いました。
- ・自分もついつい急いで食べてしまうので、一緒に意識して楽しみながらよく噛みたいと思う。



七夕飾りの由来

天に向かって真っすぐに伸びる笹は、織り姫や彦星まで願い事を届けるといわれています。七夕飾りに込められた願いも伝えたいですね。

折り鶴：家内安全・長寿祈願

ちょうちん：神様が、短冊に書かれた願い事を夜でも読めるように

輪飾り：人とのつながりや夢が続くように

網：豊漁・福を集める など

※由来には諸説あります



食物繊維で腸活！

体内の水分不足で便秘になりやすい時季。水分の他にも食物繊維をたっぷりとり、腸の免疫力も上げていきましょう。

- 水溶性食物繊維：
善玉菌を活性化させ、腸内環境を整える
大麦、海藻類、果物、野菜（ニンジン、キャベツ） など
- 不溶性食物繊維：
腸内の有害物質を便として外に出す
穀類（玄米）、根菜類、繊維の硬い野菜、豆類、きのこ類 など



本の紹介

「フルーツパフェをちゅうもんしました」

作・絵：岡田よしとか 出版社：PHP 研究所

喫茶店で大好きなフルーツパフェを注文したヨージさん。食べようとしたその時、「あ、そうや！ ようじ おもいだした」パフェを食べる前に、すぐ戻るからとお店を出て行ってしまいました。いつになったらフルーツパフェを食べられるのでしょうか。

