



夏野菜を使用したクッキングの様子

春に植えた夏野菜を収穫し、クッキングを行いました。
クッキングの様子をご紹介します。

02 歳児 <カラフルラディッシュの浅漬け>

収穫したカラフルラディッシュと園で採れたきゅうりを浅漬けにして食べました。小さな手で一生懸命もみもみしている姿がとても可愛かったです。



03 歳児 <じゃがいもの芋もち>

つぶしたじゃがいもを丸めてホットプレートで焼きました。丸めて形を整えるのがとても上手でした。「もちもちして美味しい」と少し大きないももちをぺろりと完食していました。



04 歳児 <しそ巻き>

前日に摘んだしそを使用し、郷土料理・しそ巻きを作りました。揚げている音やいい匂いに誘われ、緑野菜が苦手な子も食べている姿が見られました。



05 歳児 <ピザ>

ピーマンをスライスし、ピザ生地に具材をのせてピザをつくりました。チーズたっぷりピザの出来栄えに大満足して沢山食べていた子ども達でした。



噛むことの大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか。噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

○噛むとよいこと

- 歯の病気を防ぐ…唾液がたくさん出てきて、虫歯や歯周病の予防につながる。
- 言葉の発音をはっきりする…口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり言葉の発音をはっきりする。
- 味覚の発達…食事本来の味が分かるようになり、味覚が発達する。
- 脳の発達…脳への血流が良くなり、脳が活性化する。
- 胃腸の発達が良くなる…よく噛むと唾液などの消化酵素がたくさん出て消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす。
- 肥満予防…脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ。
- 窒息事故の防止…よく噛むと食べ物が細くなり、唾液とよく混ぜり合いのどを通りやすくして、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる。