

食育だより



10月の食育だより

食欲の秋

★ お米を食べよう!

毎日、食べているお米にはたくさんの栄養があります。
「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかります。

○お米の栄養

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素がふんだんに含まれています。

炭水化物 55.7g パワー源となるエネルギー	食物繊維 0.5g お腹の働きを助ける	鉄分 0.9mg 赤血球の生成を助ける
カルシウム 3.8g 骨を強くする	ビタミンB1 150g (252kcal) に含まれる栄養	マグネシウム 11mg 神経伝達を助ける
脂肪 0.5g エネルギーを貯蔵する	ビタミンE 0.02mg 細胞の働きを助ける	ナイアシン 5mg エネルギーを助ける
ビタミンB2 0.03mg エネルギーを助ける	ビタミンB6 0.02mg エネルギーを助ける	ナイアシン 5mg エネルギーを助ける

世界のご飯を知ろう!



★「カップ山盛り」と「すりきり」がキーワード。



日本語では、お米を炊いたものを「ごはん」といいます。そして食事のことも「ごはん」といいます。日本では昔からお米を大切に食べてきたから、食事のことも「ごはん」と呼ぶのです。

11月の食育だより

良い歯を作ろう!

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!

という「8020運動」を知っていますか?

「8020運動」とは、日本歯科医師会が推進しているものです。

これは、80歳で最低20本の自分の歯を残していることを目標としています。長生きして、豊かで健康に過ごすためには、しっかり健康的な食事を、いつまでも自分の歯で口から摂れることが重要だとされています。

本来大人の歯は、何本あるのかは知っていますか?

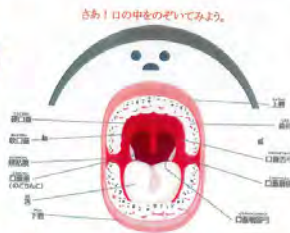
大人の歯、永久歯のことですが、本来、上が14本、下が14本で合計28本あります。



歯に良い食べもの

- ☆乳製品
- ☆大豆製品
- ☆魚介類

たくさん食べて丈夫な歯を作りましょう!



口の中のお仕事はなにかな?

- 素敵な笑顔を作る事
- 酸素を体に取り入れる事
- 歌ったりお話をする事
- かたちや安全を確認する事
- ごはんをおいしく食べる事

12月の食育だより

ふゆやすみ

冬休みは行事が多く、ごちそうを食べる機会がたくさん増えます。自分で食べられる分量を考え食べ過ぎには気をつけましょう。

どうして太るといけないの?

- 1.すぐつかれてしまう
- 2.運動がうまくできない
- 3.大人になってから、病気にかかりやすくなる
- 4.おんざなどの、けがをしやすくなる

ふとりすぎないためにはどうしたらよいの?



でもやせたいと思ってこんなことをしていませんか?

- 1.生野菜のサラダばかり食べる
- 2.たくさん食べると太るので、朝食は食べないようにしている
- 3.給食は残しておやつを食べる
- 4.野菜は嫌いなので、代わりにおかしを食べる
- 5.夕食を減らして夜食やおかしを食べる

3食しっかり食べる事がしょうぶな健康な体を作る一番の栄養になっています。食事の量を減らさず好き嫌いせず食べましょう。



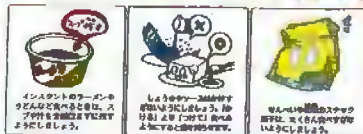
1月の食育だよ!

とりすぎていませんか?

塩分

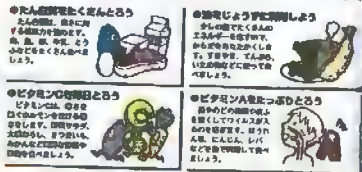
「塩」はからだの中で大切な働きをしているので、人間は「塩」をとらねいと生きていくことはできません。しかし、たくさんとりすぎると、「高血圧」という状態になり、いろいろな病気になりやすくなります。自分のからだのことを考えて、「塩」をとるすぎないように気をつけましょう!

こんごうことに気をつけて!



かぜに強くなる食事

栄養を十分にとって、かぜに負けないうるなごからだを作りましょう。



かぼちゃ
かぼちゃは皮ごと食べると、β-カロテンが豊富です。加熱すると吸収率が高まります。食べ過ぎると下痢になるので注意してください。

2月の食育だよ!

野菜を残さず食べよう!

スーパーに行くときピクリするような値段で野菜が売られています。



この原因は、昨年秋の台風や長雨などの影響で種まきや苗を植える時期に影響があったからです。レタスやサニーレタス、ほうれん草、大根、白菜などたくさんの野菜が普段売られている2倍以上の値段になっています。

献立でもサラダが出た時はキャベツのサラダが多いと思いませんか?

メニューに野菜が入っている時は無駄なく全部食べるようにしてください。とても貴重な野菜です。

大豆
だいず



大豆には豊富な植物性たんぱく質と食物繊維が豊富です。コレステロール値を下げる働きがあります。また、大豆イソフラボンも豊富に含まれています。
肉類よりも、ウエーの加工食品に比べ、脂肪分が少ない食品です。また、大豆イソフラボンは女性ホルモンの働きを弱め、がん予防の効果が期待されています。

おせきに強くなるために



3月の食育だよ!

一年間を振り返ろう!

この一年間でたくさんのご飯を作ってください。また、これまでもいろいろな場面面で、食生活について考えることがあったと思います。この一年間を振り返って、自分自身の食生活がどうだったかを考えてみましょう。

自分ができているものに○をつけよう。

ごはんをしっかりと食べたか?	おやつを食べすぎたか?
塩辛いものが多かったか?	好きな野菜を食べたか?
野菜の残りや皮むき残しが多かったか?	肉類の食べ過ぎや皮むき残しが多かったか?
お水をたくさん飲めたか?	毎日、運動したか?
よく飲んで食べたか?	

全員に嗜好調査のアンケートをしました。ご協力ありがとうございました。

- ① いちばん好きだったものは何ですか?
1位 肉 2位 果物類
- ② いちばん嫌いだったものは何ですか?
1位 きのこ 2位 魚類
- ③ 愛着のあるごはんが何ですか?
1位 鶏の唐揚げ 2位 カレー

これからも希望のメニューがあれば調理室にいつでも伝えに来て下さい。

職員さんからのリクエストも受け付けています。

調理室のみんな、次の週にカーポートまで、お便りをお願いします。



まだまだ野菜が高いですが、貴重な野菜を無駄なく食べるようにして下さい。

4月の食育だより

朝ごはんを食べて登校しよう！

朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

朝ごはん

- ①パワーの源
- ②筋肉や血の源
- ③体の調子を整える源



朝食をしっかり食べると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。

ファストフードどこが問題？



今年も愛児園味噌作りをしました。みんなで一生涯命に作ったので出来上がりを楽しみにして下さいね。



5月の食育だより

おいしいごはんをたくさん食べよう！

早寝、早起き、そして1日3回の食事をしっかり食べることは出来ていますか？1日3回食えることによって生活のリズムが整ってきます。規則正しい食習慣を身につけ毎日、元気に過ごしましょう。

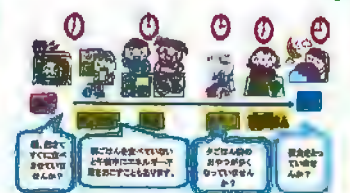
愛児園の人気メニューです。



クエストがあればいつでも調理室に来て下さい。



食飲の決め手は生活リズム！



みんなの体は何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、腸入する食料には気を付けたいのです。食べた子どもから栄養素を抜き、「自分の体をつくる元は腸の働きが大事だ」といふことを、知らせてあげてください。おそび食べやせや太りなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

うんちは腸腸のパロメーター

腸は体の中心で、消化や吸収の役割を担っています。腸が健康だと、体も健康になります。腸の健康を維持するために、食生活や生活リズムを整えることが大切です。

6月の食育だより

よくかんで食べましょう！

6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯にならないう食生活や歯磨きについて取り組んでみましょう！

○歯磨きの大切さ
健康長寿の秘訣は「歯」を大切に

日本は世界一の長寿国です。その一方で、日本は要介護や寝たきりの期間が長いのも事実です。平均寿命と健康寿命の差(つまり健康ではない期間)は、男性で9年、女性で13年とされています。歯の存在数が少ないと認知症や消化器の癌、脳梗塞や心筋梗塞の発症率が高くなることも示唆されています。つまり健康寿命を伸ばすには、できるだけ自分の歯でバランスのよい食事をとる(なんでも食べられる)というのがその秘訣とされています。平均寿命と健康寿命の差を縮めるためにもかかりつけ歯科医院で定期的な管理をぜひ歯を大切にすることが重要です。

90%以上、口の中の汚れや歯の病原因です。

今年も野菜作りを開始しました。とうもろこし、ミニトマト、トマトの3種類を育てています。



7月の食育だより

暑い夏を元気に過ごそう！

暑い夏を元気に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」と「バランスの良い食事」が何より大切です。

睡眠不足や朝食抜きは「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが夏休みを思いっきり楽しむためには朝食は必ずとるように心がけましょう。

- 夏 野菜を食べよう
- バ バランスよく食べよう
- テ 鉄分不足に注意
- し 食欲を増やす工夫をしよう
- な 納豆、うなぎ、豚肉で疲労回復
- い 胃腸に優しい食事のとり方をしよう



七夕の行事

七夕は旧暦7月7日の行事で五穀供のついで、天孫の娘織女（こと星の織女）と彦星（むすびのアルカイ）の恋物語にちなんだ祭事です。日本の農村には、稲穂が豊かになり、神の降臨を待つ（まご）とよむ行事があり、おたけの舞（おたけ）（旧7月15日）の準備など古い行事も残っています。星をながめ祭壇に針などをさして工部の上達を願う4歳の宮廷の祭り。七夕飾りが並ぶしたもといわれています。クナリタの飾りも準備がはじかれています。



今年も梅ジュースの季節がきました。



野菜もだいぶ大きく育ちました。あと少しで食べられるかな。



児童指導員・保育士・調理員
(常勤) を募集しています

詳しくは、ハローワークまたはホームページを
ご覧下さい。お気軽にお問い合わせ下さい。

就業場所：つくば市前野308番地5 筑波愛児園



児童指導員・保育士のお仕事

2才～18才の子どもの生活指導等全般です。家庭で養育にあたれないお子様を保護者に代わり養育し、生活全般の支援を行っていただきます。



調理員のお仕事

入所児童の日々の食事作り及び生活ユニット、グループホームにおける食事作りの補助など。食育の取り組みから、菜園での野菜作り、入所児童を対象とした調理クラブでの料理やお菓子作り、自家製の味噌作りも行います。その他、園の行事の運営、手伝いなど。時に生活ユニットの留守番や子どもの登下校時の見送り、お迎えなど、子どもとの軽易な関わりがあります。

