



# 食事だより



## 旬です！ ふるさとの味♪ 小松とまと

小松市は、県内最大のトマト産地です。

6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。

新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりの小松とまと。この美味しさを、ぜひ子ども達に伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。

旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり、求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。

子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。



小松とまと

小松市の  
トマト生産量は、  
**県内1位！**

トマトを食べて元気！！



6月第3土曜日（今年は15日）  
は石川トマトの日♪

## 旬の野菜を食べよう



### ●旬の野菜を食べるメリット

#### 1. 味が濃くておいしい

旬の野菜は香り、甘み、うまみが強いので、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさを味わうことができます。

#### 2. 栄養価が高い

旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高いです。

#### 3. 新鮮・安い

旬の時期は、鮮度がよく、多く流通するため価格も安くなり、お財布に優しい食材となります。

#### 4. エコにつながる

旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てられるため、温室に使うガス、電気等を使用せずにすみ、環境に優しいです。

さらに、近隣で採れたものを選ぶことは、輸送によるCO<sub>2</sub>排出を削減することにも繋がります。



## よく噛んで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です☆

歯と口の健康は、体全体の健康に深く関わっています。

「ひみこの歯がい～ぜ」この言葉をご存知ですか？

よく噛むと、良いことがたくさんあります！



「ひ」肥満予防・・・よく噛むと満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

「み」味覚の発達・・・よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよく分かります。

「こ」言葉の発達・・・よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、歯並びが良くなり、はっきり正しく発音できます。

「の」脳の発達・・・よく噛むと脳の働きが活発になります。

「は」歯の病気予防・・・よく噛むと唾液がたくさん出て、歯の汚れをきれいにします。

→虫歯や歯周病を防ぎます。

「が」ガンの予防・・・唾液中の酵素には、発ガン物質の発ガン性を抑える働きがあります。

「い～」胃腸快調・・・よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます。

「ぜ」全力投球・・・しっかり食いしばれる健康な歯で、力を発揮しやすくなります。

## 元気な体で食中毒を予防しよう！

気温と湿度が高く、食中毒に注意が必要な季節です。

食中毒は、細菌や有害な物質のついている食品を食べて起こる病気です。その症状は主に下痢・嘔吐・発熱であり、抵抗力が落ちている時ほどかかりやすく、また重症化する可能性が高く危険です。

食中毒を予防するために、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。また、規則正しい生活を心がけ、元気な体づくりに努めましょう。

### 元気な体づくりのポイント

- ★1日3食きちんと食べる
- ★早寝早起き
- ★元気に遊ぶ



## 6月は食育月間です★

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。こども園に通う年齢の子ども達にとっての「食育」は、食に関する知識を身につけるよりもまず、「食に興味を持って、たのしく食べる」ということが大切だと考えています。

園では、5歳児にはカレーライスとフルーチェ、3、4歳児にはフルーチェを作ってもらいます。

ぜひ、ご家庭でも食育を意識して子ども達と関わってみましょう。

