



食事だより



旬です！ふるさとの味♪小松トマト

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「小松トマト」が出荷のピークを迎えます。

旬は、野菜の美味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です。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってください。

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

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20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. 味が濃くて美味しい

旬の野菜は香り、甘み、旨味が強いため、味が濃く感じられ、野菜そのものの美味しさを味わう事ができます。

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、鮮度が良く、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CO₂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、良い事が沢山あります！



「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・・・よく噛んで味わう事により、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・・・よく噛むと唾液が沢山出て、歯の汚れを綺麗にします。

→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・・・よく噛む事で消化酵素が沢山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、「食に興味をもって、楽しく食べる」という事が大切です。

園では、6月10日にぞう組さんに大豆についてのお話をし、豆腐作りとおからクッキー作りを行います。

ぜひ、ご家庭でも食育を意識して子ども達と関わってみてください。

