



# おおきくなーれ



## 6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が施行され、「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。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられています。ご家庭でできる食育をい

### 皆で食べる

家族で楽しく食卓を囲み、食材や料理のこと、保育園であったことなど会話を楽しみましょう。

### 食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。沢山ほめて、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

### 郷土料理を食べる

宮城県にも郷土料理があります。郷土料理は先人の知恵です。歴史的に培われた料理があることを知りましょう。

### 親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

### 一緒にお買い物

様々な食材やその値段、お金のことも、買い物は子ども達にとって社会の学びの場となります。季節の食材を探

これも食育！

## 箸の持ち方再確認

“食育”のなかには、食べる時の姿勢、食具の持ち方、食器をもって食べる…などのマナーも含まれます。子どもの頃に正しい習慣を身に付けることが大切です。

身についた癖は、大人になってからでは直すことが難しいので、毎日のご家庭での食事の際も、声掛けなどしてあげてください。

現在、さくら組・ひまわり組では、給食時に箸を使用しています。毎日のくりかえしで身につくものですので、お家での練習もよろしくをお願いします。



これも食育！

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。

食後の歯みがき・口ゆすぎで虫歯予防！



## 咀嚼の大切さ



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、食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがたくさんあります。

- ①肥満予防 …よく噛むことで早食い防止
- ②集中力・記憶力アップ …噛むことで脳への刺激
- ③虫歯予防 …唾液による洗浄・酸性に傾いた口腔内の中和
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は30分程度とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」などと声掛けをしながら、お子さんの食事のはやさ・噛む様子などをぜひ見てあげてください。よく噛む習慣がつくと良いですね。

## 味覚の形成と食事のマナー

子どもの味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

色々な素材と味に慣れ、味覚の幅を広げていくことが大切です。食事のマナーである“三角食べ”も、口の中で様々な味を感じられるので、味覚を育てる(食育)ための大切な食べ方です。

今月はお弁当の日はありません△

(※6～9月は高温多湿により食中毒が発生しやすい時期なので、衛生上「お弁当の日」がありません)

