

6月

食育だより

【6月のテーマ】 丈夫なからだ

【食育目標】 ○ごはんとおかずを交互に食べる

○ゆっくり、よくかんで食べる

6月は、食育月間です。そして、毎月19日は、食育の日です。

園ではお友達や先生と一緒に、家庭では家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

おうちで過ごす時間が長くなっていますね。

「お腹がすくリズムを感じていますか？」

「食べたいもの、好きなものが増えていますか？」

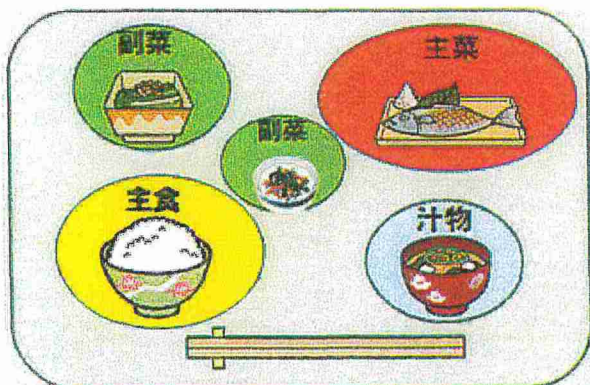


家庭で、「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事づくりや準備をする」時間を大切に、**家族で食事を楽しみましょう。**

ごはん（主食）、大きいおかず（主菜）、小さいおかず（副菜）の正しい置き方を

教えてあげましょう。お気に入りのランチョンマットで正しく並んだ食事を前に、「いただきます！」

主食、主菜、副菜のお皿の数が揃うと、栄養のバランスも自然と整います。



ごはんとおかず、交互に食べていますか？

好きなものばかり食べる「**ばっかり食べ**」になっていませんか？

ご飯とおかずを交互に食べ、**主食、主菜、副菜を、少しずつ、ゆっくり味わう**ことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります。



むしぼ予防デー

★6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です★

歯には、「食べ物をかむ」、「発音を助ける」、「顔の形を整える」など大切な働きがあります。

かむことを楽しく意識できるよう、言葉かけをしましょう。

食後の歯磨きも忘れずに！！

★『バリバリ♪、しゃきしゃき♪楽しい音がするね！』

★『白ご飯をよくかんで食べると、甘く感じるね♪』



☆かむ力を引き出す食べ方☆

歯ごたえのあるものを食卓に
(歯のはえ方、咀嚼力を考慮して)

- 食事時間はゆとりを持って
- 一口量を覚えるために、手づかみで (1歳前後)
- 食事中の水分は多すぎないように (水分は食後にとる習慣を)

