



食育だより

令和 2 年 6 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

子ども達の元気な声が一番！ \(\^o^)/



にぎやかな子ども達の声で少しずつ園生活が活気づいてきました。

『新しい生活様式』を実践しながら、子ども達には給食をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいです。

6月は食育月間です。免疫力を高める食事を意識してきた昨今ですが、継続して健康な食生活を考えていきましょう。

「歯と口の健康週間」もありますね。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日



♥ 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことです。基礎づくりの乳幼児期は重要な時期になります。

1年間の食育目標（一部紹介します・・・ご家庭でも参考にしてください）

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3歳児…楽しく味わって食べる

食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4～5歳児…好き嫌いをせずに食べる 食事の大切さやマナーがわかる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。好き嫌いは、味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。また、食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解するなどです。みんなと楽しく食事することを心がけましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



(引用) 食育ガイド ナツメ社