



食育だより 6月号

6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。園では日ごろから野菜を栽培したり、みんなで楽しく食べる工夫をしたいといった取り組みを行っています。おうちでも、食事を通してコミュニケーションを取る、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食を大切にする気持ちを持つなど、意識してみてください。

食中毒に気を付けましょう！

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

冷蔵庫を過信せず、作り置きは控えましょう。

調理時に菌がつかないように、生肉・生魚を切るまな板、包丁と、生で食べる野菜を切る物とは区別しましょう。

～菌を付けない、増やさない、殺菌する～

食事の大切さを知ろう！～食欲低下を防ぐ工夫を

梅雨時は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと不順です。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活が大切です。食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や、酢や梅干しを料理に活用しましょう。

令和7年6月2日

みのり保育園



虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。この日から

- ① 1週間を歯と口の健康週間といいます。乳歯がむし歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分が広がっていないか見直して、毎食後の歯みがきを、家族みんなで心がけていきましょう。

かむことの大切さ

～よく“かむ”と良いわけ～

- ① 食べもののおいしさを感じます。
② 消化を助けます。
③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
④ 歯やあごの骨を育てます。
⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります。



お手伝いを
してみよう

配膳とあとかたづけ

お手伝いは子どものやりたい気持ちをはぐくみ、食にかかわることを子どもに伝え、親子がコミュニケーションをとるいい機会です。まず、初心者には最適なのが配膳とあとかたづけです。できた料理を食卓に運び、食べた食器を流しにさげる。最初は自分の茶碗一つからでも充分です。落とさないように、こぼさないように、自分なりに工夫して、じょうずにできたら自信がつきます。できたら、うんとほめてあげましょう。

