

食育だより

6月号

令和8年5月29日

みのり保育園

《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。



歯と口に関する正しい知識を国民に広く知らせ、歯科疾患の予防について適切な習慣を身につけて、歯を大切にすることにより、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

この機会に是非、ご家庭でも「歯の健康」について学び、よく噛むことの大切さを伝えていきましょう。

◆よくかむと、頭(脳)の働きもよくなる◆



食べ物をよくかんで食べると、あごや口の筋肉がよく運動します。

その運動が、頭(脳)の血液の流れをよくしたり、脳の神経を刺激するので、脳の働きをよくしてくれます。

なお、軟らかい食べ物ばかりでは、かむ回数がどうしても少なくなるので、毎食、よくかまないといけない料理を一品は加えるようにしましょう。

お手伝いをやってみよう

食材の買いもの

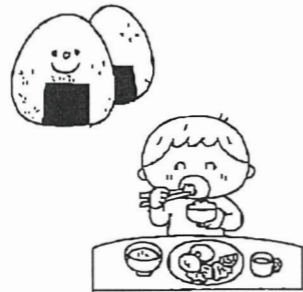
食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものに一緒に行くことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといでしょう。買いもののお手伝いをする中で、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。



今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつそれに水分の補給に十分気をつけて下さい。

この時期は温度、湿度がともに上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いはひかえめに、また、買ったものは早めに使いましょう。

食中毒に注意



《6月は食育強化月間です》

♥朝ごはんを食べるメリット

1. 正しい生活のリズムをつくる

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

2. 体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。

3. 体や脳へエネルギーを送る

しっかり朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

4. 朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。

