

しょうじゅうに注意
しょうね!

がつ しょくいく
6月の食育だより

れいわ ねん がつ
☆令和5年6月☆

ふくちやまし
福知山市

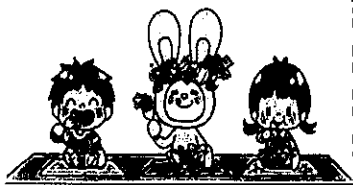
ふくしほけんぶ
福祉保健部子ども政策室



6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることはとても大切です。健康で心豊かな食生活を送ることができるようになりますようにしましょう。

きゅうしょくもくひょう
給食目標!

たの 楽しく 食べてから だの 中から げんき 元気になろう!



わたし 私たちの 体は、すべて 食べたもので 作られています。

食べたものが 消化吸収され、体の中で 代謝して、血や肉や骨・頭脳を作り、

活動するための エネルギーが 作られています。

バランスの良い 食生活が、病気に かからないように したり、いきいきとした

生活につながります。また、食べる マナーにも つながります。

食事を 大切に したり 楽しんだり することが 大切です。



食べ物の色、形、盛り付けを目で楽しめます。



ふれて、硬さや温度を感じます。



調理の音や歯ざわり、かいわなどみで楽しめます。



あじの味を楽しみます。



おいしそう、いいにおい!

五感で楽しく食べよう!!

歯を大切に!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。「のぼそよ健康寿命歯みがきで」

「噛むこと」って大事だよ!

肥満予防

消化・吸収をよくする



噛むことの効果



虫歯を防ぐ

脳を活発に



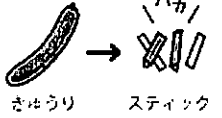
記憶力アップ!

「噛んで飲み込む」ことは、子どもには大変な作業です。

食べる時の姿勢、机・いすの高さも大切です。

足の裏が床につくようにすると、かむ力が入りやすくなります。

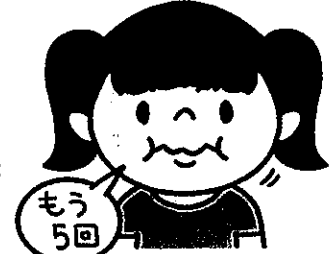
調理のポイント



- ・噛みごたえのある食品・調理法
- ・噛み切る力・口のサイズに合わせる
- ・前歯で噛み切れる硬さ・厚さで大きめに調整

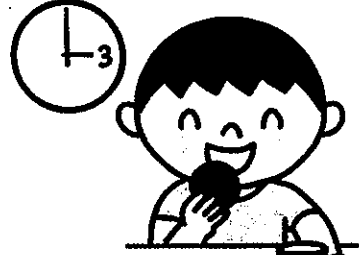
よくかむ

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



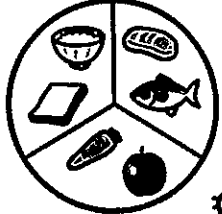
おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいままであると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



歯の健康

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



食べかすの歯みがき

歯や歯の間について食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。

