

しゃくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意
しょうね！

6月の食育だより

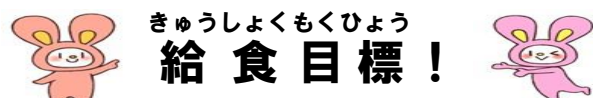
令和7年6月

福知山市

こども家庭部幼保支援課



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♪
乳幼児期からゆっくりかむこと・味わうことを育てます。



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 元気になる しょう♪

わたしたちの体は、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。心の発達にも大きく関わっています♡

バランスの良い食生活は、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。食事を大切に、楽しみましょう！



たの 物の いろ かたち もりつ
食べ物の色、形、盛付けを
目で楽しめます。



ちょうり おと は
調理の音や歯ざわり、
かいわなどみみの
会話等耳で楽しめます。



おいしそうな、
いいにおい♪



ふれて、硬
さや温度を
かん
感じます。



あじ たの
味を楽しみます。

五感で楽しく食べよう！！

ゆっくりよくかんで食べよう！～咀嚼と嚥下の発達～

★摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（かむこと）は、食べ物を歯で細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせることです。
そして、嚥下（飲み込むこと）は、かみくだいた食べ物を食道から胃に送り込むことです。



食べ物の大きさ、硬さ、
温度等を判断する

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ
て飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使
って咽頭に移動させる

ごつくと飲み込み、咽頭
から食道を経て胃に送り込む

★ゆっくりよくかんで食べるためのポイント

1 料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

2 食事の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話をしながら食べる

3 食事の週間



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる