

# 6月の食育だより



食中毒に注意しようね!

## 給食年間目標!

楽しく食べてからだの中から元気になろう!

私たちのからだは、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みます。



調理の音や歯ざわり、会話等耳で楽しみます。



おいそうな、いいにおい!



ふれて、硬さや温度を感じます。

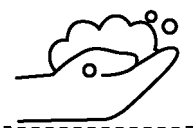


味の楽しみます。

五感で楽しく食べよう!!

## 注意! 食中毒が増える季節です!

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがとても大切です。特に手洗いは食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



## 歯を大切に!

毎年6月4日から10日は歯と口の健康週間です。「歯みがきは体を守る最前線」

噛むことにはたくさんのメリットがあります。

肥満予防



消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ



脳を活発に



年齢に合わせた工夫をしましょう。

## 0~2歳:お口をもぐもぐ、噛む練習を!!「お口のトレーニング」期間です。

噛むことはお腹を満たすだけでなく、「お口の筋肉を育てる」ととても大事なトレーニングです。お口周りの筋肉をしっかり使うことで、噛む力がつき、さらには発音の発達にもつながります。

「シャキシャキしたね!」とお子さまと一緒に味わう会話から始めてみてください。

## 3~5歳:お口のパワー全開!!「よく噛む」練習の仕上げ期です。

歯が生えそろう、奥歯を使って力強く噛むことができるようになります。

「今の噛んでいる音、すごくいい音だったね!」「おいしいね」と共感しあう時間が、お子さまの「食べたい!」という意欲を育てます。

野菜も「いつもより少しだけ大きく切る」だけで噛む回数は増えます。

### 「噛む力」を育てるための3つのポイント

- 一口量を小さめにしてみよう  
口に詰め込みすぎると噛む回数が減ってしまいます。
- 食材の固さ・切り方を工夫する  
軟らかいものばかりではなく、ごぼう、きゅうり、きのこ類等少し歯ごたえのある食材を取り入れてみましょう。
- 「ながら食べ」をやめる  
「おいしいね」と食事に集中する時間を作ります。テレビや動画を見ながらだと、噛むことを忘れがちです。

