



令和5年6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

◆◆◆ 6月は食育月間です ◆◆◆

『食育月間』は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。
 「朝ごはんは元気のもと」「食べるってたいせつなこと、楽しいこと」「いただきます！ごちそうさま！」
 「食べたもので体がつくられる」…保育園でもたくさんの取り組みが実践されています。
 今月はご家庭でも、食育を意識してみませんか？
 食に関わる絵本を読んだり、親子でクッキングを楽しんだり、菜園作りもいいですね。
 ぜひ、食に関心をもつための取り組みに挑戦してみたいはいかがでしょうか。

※ 毎月19日は『食育の日』です。… 育(いく)から19日になったといわれています。



家庭でできる簡単食育 … 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育ですね。
 食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、
 ひとつひとつが五感を刺激します。
 食材をみて、さわっての親子での会話は、子どもの楽しかった記憶になります。
 皮やひげがついたトウモロコシ、葉のついた人参など、
 機会があれば、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。

トマトだよ。
 何色かな？
 さわるとつるつるだね。



*** 歯と口の健康週間(4日~10日) ***



♪ 歯みがきタイムを楽しくする方法 ♪

毎日、楽しく歯みがきをしていますか？

お子さんが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。

例えば、みがく前に歯みがきの歌をうたったりぬいぐるみを使って、上手に歯みがきをするお話をしたり、歯みがきをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。

まずは、お子さんが歯みがきに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。

楽しいハミガキタイムなら、自分から自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
 だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
 歯みがきをする

