







6月は食育月間です



食育は、心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるよう、食に関する知識と、食を選択する力を身につけることを目的にしています。 ご家庭でも、この機会にぜひ食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか?

食育を通じて目指す子供の姿

- 1. お腹がすくリズムのもてる子ども
- 2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 5. 食べものを話題にする子ども

食事を楽しもう! 🊜 😂 : 🏋 🤻 🥍 🕍 🧐 🦖 🖊

幼児期で一番大切なことは、食べることに興味を持つことや、家族や友達と 楽しみながら食事をすることです。 食べることに興味をもち、食事を楽しむこと ができれば、「残さず食べてほめられたい」「まわりの大人と同じようにスプーンや フォークを使って食べたい」という意欲が出てきます。そうなると、「正しいマナー」 や「残さず食べること」、また「食べ物をつくってくれた人に対する感謝」など、「食 育」の積み重ねができるようになります。

お店屋さんごっこでは、身近なものを使って野菜やお菓子などの売り物から手作りします。お店屋さん役の子、お客さん役の子が会話のやり取りや、品物と お金の交換など、遊びからたくさんのことを体験します。この体験活動が、食への興味関心へとつながっていきます。 他にも、おままごとや絵本など、日々の 遊びを通じて食に関する関心を高めていくことができます。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に 送りこむ一番目の消化器官です。むし 歯になるとおいしくものを食べられ ず、消化にも影響します。むし歯菌が 食べかすから酸を作り、歯を溶かして 起こるため、食事に大きく関係します。



- おやつのお菓子などをだらだら食べ ず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類 や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物 を常用しない









食パン10枚切 1/2枚 ちりめんじゃこ 5 g とろけるチーズ 10g マヨネーズ フロ

▶カルシウムたっぷりレシピ▶

出来ませんので、乳幼児期から気をつけましょう。

『じゃこチーズトースト』 いっしょに作ってみよう

作り方

6月4日は「虫歯予防デー」 じょうぶな曲をつくろう

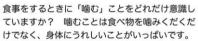
丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは"偏食をしない"ことです。

- 1 食パンにマヨネーズを塗る。
- 2 ちりめんじゃこ、とろけるチーズの順に乗せて焼く。
- 3 ほんのり焦げ目がついたら、刻みのりをかけて 出来上がり!





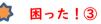
大切さ



- 肥満予防
- ② 集中力・記憶カアップ
- ❸ むし歯予防
- ∅ 食べ物の消化・吸収アップ

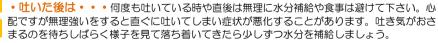
食事の時間が短かったり、せかしたりすると、ど うしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時 間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛ん で食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしな がら、よく噛む習慣をつけましょう。





刻みのり 適宜





吐き気がおさまったら・・・まずはこまめに水分補給が大切です。ペットボトルの キャップ1杯分を目安に麦茶・イオン飲料を補給します。急にたくさん飲ませると吐き気をさ そってしまうので様子を見ながらゆっくりと少量ずつ飲ませるのがポイントです。

水分が摂れるようになったら・・・スープの上澄みなどを補給し大丈夫であれば消化吸 収の良いスープやお粥を食べさせましょう。野菜を入れるとビタミンなどが溶け出し栄養も摂 れます。その後徐々に普通の食事に戻していきます。

これはNG!・・・みかんなど酸味のある柑橘類・ヨーグルトなど乳製品は吐き気をさそ い症状を悪化させることもあるので避けたほうが良いでしょう。脂肪分の多い食べ物や甘いも のも控えたほうが良いでしょう。



乳、乳製品、魚介類、野菜といったカルシウム源を、バランスのよい食生活の中で摂ってい

くことが大切です。 永久歯が生えた後でいくらカルシウムをたくさんとっても歯を強くすることは















































































