



6月



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
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 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。そうすると、「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。



遊びを通じて食に興味をもとう！



お店屋さんごっこ

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。

むし歯を作らない食べ方

- 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

6月4日は「虫歯予防デー」 じゃぶな歯をつくろう



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。

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出来ませんので、乳幼児期から気をつけましょう。

♪カルシウムたっぷりレシピ♪



『じゃこチーズトースト』 いっしょに作ってみよう

材料（1人分）

食パン10枚切 1/2枚
ちりめんじゃこ 5g
とろけるチーズ 10g
マヨネーズ 7g
刻みのり 適宜

作り方

- 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！



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 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。

困った！③ 吐き気がある時

・吐いた後は・・・何度も吐いている時や直後は無理に水分補給や食事は避けて下さい。心配ですが無理強いをすると直ぐに吐いてしまい症状が悪化することがあります。吐き気がおさまるのを待ちしばらく様子を見て落ち着いてきたら少しずつ水分を補給しましょう。

・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。