



# 食育だより

令和2年 6月号  
はごろも保育園

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。「朝ご飯は元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。  
また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひ、ご家庭でも食に関心を持つための取り組みをしてみたいはいかがでしょうか。



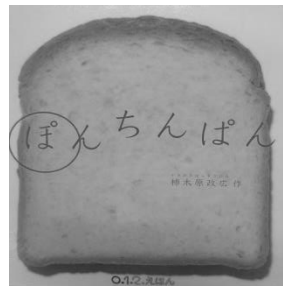
わかやまけん/作(こぐま社)

しろくまちゃんがお母さんとパンケーキ作り。生地を入れると、どろどろ、ぴちぴち、ぷつぷつ…音がします。



石津ちひろ/文 山村浩二/絵  
(福音館書店)

野菜たちのマラソン大会! 言葉遊びが楽しい愉快的絵本。



柿木原政広/文・写真  
(福音館書店)

表紙から始まるおいしそうなパン。ページをめくるとユニークな顔が…



かこさとし/作(童心社)

食べ物が口から入って体の中で消化され、栄養となって排泄されるまでのプロセスが分かりやすく楽しく描かれています。



## よくかむための言葉かけ



「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのか分からない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな音がするかな? どう聞こえたかな?」「噛んだらどんな味がしてきた?」などと、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物の噛み応えを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。



## 虫歯になりにくい食習慣

虫歯とは、口の中の虫歯菌が食品の糖を分解して作り出した「酸」によって歯が溶かされた状態。飲食後は口の中が酸性になりますが、唾液にはこれを中性に戻してくれる働きがあります。唾液がたくさん出るように、よく噛むメニューを取り入れましょう。また食事やおやつをダラダラと食べ続けていると中性に戻る時間がなくなるため、食べる時間は決めて、糖分の多いおやつやドリンクを控えること、正しい歯磨きで歯垢を落とすことも大切です。

