



# 食育だより

令和4年6月号  
はごろも保育園

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子ども達たちに知らせましょう。

「8020(ハチマルニマル)運動」知ってますか？厚生労働省が1989(平成元年)に提唱した、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

よく噛むためには、良い歯やしょうぶな歯茎が必要です。



<b>ひ</b> 肥満予防 	<b>み</b> 味覚の発達 	<b>こ</b> 言葉の発音がハッキリ！ 	<b>の</b> 脳の発達 
<b>は</b> 歯の病気予防 	<b>が</b> がん予防 	<b>い</b> 胃腸の働きをよくする 	<b>ぜ</b> 全力投球 



## お弁当について

毎月のお弁当会をととも楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおしくいただくために、ご協力をお願いします。

**丸い形の食材は半分にカットしてください。**  
(例えば・ミートボール、プチトマト、うずらの卵など)

**デザートは果物でお願いします。**  
(ゼリー・こんにやくゼリー・プリン・ケーキ類)  
果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

**ピックの使用はさけましょう。**

子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするためのお願いとなっています。ご理解・ご協力よろしくお願ひします。



## しっかり噛んで食べよう

- ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



## ～食中毒の予防～

気温・湿度が高くなると食中毒が増えてきます。

手洗いをしたり、お弁当のおかずには火を通す、冷めてからフタをするなど工夫したりして、食中毒を予防しましょう。

