



食育だより

令和5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な絵本。



柿木原政広/文・写真
(福音館書店)

表紙から始まる
おいそなパン。
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。

噛むことは健康につながってます

最近、食べ物をよく噛めず、あごの発育や歯並びが悪くなる子が目立っています。

食べ物を噛む力は、離乳食、幼児食を通して練習によって身に付けられます。よく噛むことは健康への第一歩、成長に合った食生活を送りよく噛める子を育てましょう。



噛む様子をチェックしましょう!

離乳食後期ぐらいから、少しずつ歯ぐきを使って噛む動きができるようになってきます。前歯が生えそろうとかじり取りができ、個人差はありますが、乳歯が生えそろい奥歯がしっかり噛み合う3歳ぐらいで、噛む動きがしっかりできるようになってきます。



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。

