

6月 食育だより

雲の間から時折顔を見せる日差しが、初夏の訪れを感じさせてくれます。

6月は「食育月間」になっています。”食”の大切さや楽しさについて改めて考えてみるチャンスです。お子様と一緒に食事の支度をしたり、買い物に行って食材を選んだり、家庭は食育の体験学習の場として最適です。できることから始めてみてください。

6/4(日)～6/10(土) 『歯と口の健康週間』

噛むことはメリットがいっぱい!

歯が又太だと
いわれている
卑劣呼

「ひみこの歯がいーぜ!」と覚えて、よく噛んで健康になりましょ

ひ

肥満予防

よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ

言葉の発達

よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音できます。

の

脳の発達

よく噛むと脳の働きが活発になります。

は

歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。

が

がん予防

唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。

い

胃腸快調

よく噛むことで胃腸の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。

ぜ

全身体力向上

よく噛むことで心身が健康になり、元気がでます。

よくかんでたべよう

食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防に大切なのは「手洗い」です。子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、しっかり手を洗う習慣を身につけたいですね。

5/12(金)さつまいもの苗植えの様子や給食の写真を園のHP・ブログにて掲載しております。ぜひ、御覧ください。