

食育だより

6月号

田植えも終わり、あちらこちらからかえるの合唱が聴こえてくるようになりました。これから気温・湿度共に高くなる季節を迎えます。この時期から増える感染症・食中毒や暑さ対策など、お子様たちの健康管理には十分に気を付けていきたいと思います。保護者の皆様にも引き続き御協力をお願いいたします。

6/4～6/10

「歯と口の健康週間」

今月の食育テーマ：よく噛んで食べよう！

みなさんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、脳が活性化されたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。ひと口 30 回以上噛んで食べることを目標にしてみましょう。

かみかみメニュー

5日（木）チンジャオロース

9日（月）五目きんぴら

30 回以上噛めるかな？

6 月は

「食育月間」

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

「食育」は身近なところにあり、意識しなくても食育につながっていることがたくさんあります。

例えば…

- ★一緒に食材の買物に行って、料理を作る
- ★正しい配膳をする
- ★旬のものを食べる
- ★食べ物の絵本を一緒に読む
- ★みんなと一緒に楽しく食べる など

ほんの一例ですが日常の食生活は「食育」そのものです。どれも共通して言えるのは「一緒に」ということ。お子様と一緒に食を考えるきっかけにいただけたらと思います。

お知らせ

すみれ組・さくら組用の汁椀(マグカップ形状のもの)を新しく購入しました。6 月から使用しますので、給食セットのコップの御準備は必要ありません。今まで、コップの用意に御協力いただきありがとうございました。