

食育だより 6月号

R7.6.1 友田保育園



梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしとと降る雨に体調を崩しやすい季節です。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

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。「食育」と聞くと特別なことをしなくてはと思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。

6月はぜひご家庭でも意識して、取り組んでみませんか？

家庭でもできる「食育」

みんなで食卓を囲む



家族で食卓を囲むことは、心の成長にとって良い効果があります。料理のこと、園でのことなど、会話を楽しみましょう。

一緒にお買い物



食材の旬や野菜の名前、産地など、いろいろな発見がたくさんあります。

親子でクッキング



野菜（きゃべつ、レタス）をちぎったり、混ぜたり料理を通して、コミュニケーションを楽しみましょう。

食事のマナー



「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつは大切です。毎日必ず忘れずにしましょう。

絵本を読む



食に関する絵本がたくさんあります。絵本から食べる楽しさを知ったり、食に興味をもったり、いろんなことにつながります。

規則正しい食事習慣



食事は健康やエネルギーにつながります。早寝、早起きをし、生活リズムを整え、三食しっかり食べる習慣をつけましょう。

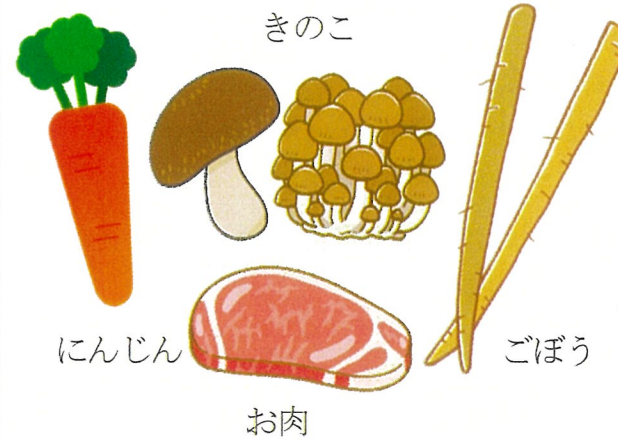
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！

丈夫な歯でしっかりかむことは、とても大切です。食事の時は、しっかりかんで、健康な生活を送りましょう。

かみごたえのある食品で かむ力アップ



かむ力を育てるには、かたいものを食べさせれば良いのではなく、それぞれ発達段階に合わせた食材を選び、よくかんで食べさせることが大切です。



かまない子が増えています!!

食生活の変化により、やわらかい食べ物が増えてきています。その結果食べ物をしっかりとかまない子供たちが増えています。美味しく食事をするには丈夫な歯だけではなく、かむ力をつけることも大切です。

家族みんなで、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かみ
かみ



もぐ
もぐ



5月の食育の様子

「おにぎり作り」をしました。うさぎ組さんは初めての経験！！ラップに包んである五目おこわをにぎにぎ。握る時の手の形を教えてもらいながら、三角や少し丸かったり、思い思いの形のおにぎりが完成！！やはり、自分で握ったおにぎりは、いつもより美味しく感じたみんなでした。



今月の食育

そら豆のさやむき

