



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、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いに十分気をつけて元気に過ごしましょう。

むし歯を防ぐ食生活で8020！！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする



5月の食育の様子

幼児クラスでおにぎり作りをしました。ラップに包んである山菜おこわを自分で、にぎにぎと。手を三角にしている子や丸くしている子など、思い思いのおにぎりが出来上がりました。自分で作ったおにぎりをうれしそうに食べていました。



今月の食育

そらまめのさやむき



よくかんで食べること4つの効果は？

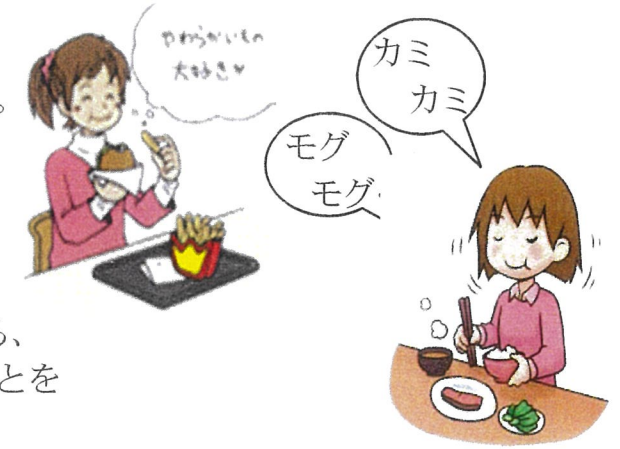
①食べすぎを防ぐ 	②脳の働きを活発にする 	③むし歯を予防する 	④食べ物の消化を助ける
--------------	-----------------	---------------	-----------------

かまない子が増えています！！

家族でよくかんで食べる習慣を！！

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。おい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。

お子さんがあまりかんでいないようでしたら、モグモグと大人が見本をみせてあげ、かむことを伝えていきましょう。



お子さんの食べ方チェック！！

- 食べるのが早い
 - 食べるのが遅すぎる
 - 食べ物を口からよくこぼす
 - かたいものが食べにくい
- チェックがついたお子さんは、食事の時にかまないで食べているか、かめないかのどちらかかもしれません。かんでいないお子さんには、良くかむことを伝えていただき、かめないお子さんには、かみやすい固さの食べ物で奥歯でかむことを覚え、よくかむ習慣をつけることが大切です。