



食育だより

R6.6 仙台岩切あおぞら保育園

6月4日～10日は歯の健康週間です。丈夫な歯で、健康的に過ごすためには歯磨きはもちろんの事、毎日の食生活が大切です。保育園では給食の時間に“よく噛んで食べようね”と声をかけています。よく噛むことは歯茎やあごの発達に良いだけでなく、唾液の分泌を促進し、口の中の汚れを流す働きにも繋がります。ご家庭でもよく噛むことを心がけていきましょう。

食生活のポイント

- ①規則正しく食事を摂る・・・寝る前におやつを食べたり、だらだらと食べ続けてはいませんか？
口の中に常に食べ物があると、虫歯がしやすい環境になってしまいます。
- ②骨や歯を作る栄養素を摂る・・・カルシウム、ビタミンA、ビタミンDなどの栄養素は骨や歯を丈夫にする働きをします。
- ③噛みごたえのある食事を摂る・・・柔らかい物ばかりを食べているとあごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる恐れがあります。適度に噛める食材を選びましょう。

丈夫な歯を作る食べ物は？

カルシウム

牛乳
干しえび
ひじき
小松菜
木綿豆腐

ビタミンA

鶏レバー
卵黄
人参
焼のり

ビタミンD

紅鮭
しらす干し
きくらげ
しめじ
舞茸

噛み応えのある食材・料理

- ・れんこん、ごぼう、きのこ類など
繊維の多い食材
- ・貝、タコ、こんにゃくなど弾力があるもの
- ・きんぴらごぼう
- ・筑前煮 ・レンコンサラダ など
～主食や副食の中に
噛みごたえのある食材を加えましょう～



幼児期から味覚のレッスンを！！

よく噛んで食べることは、味覚の発達にも繋がります。幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあるため、離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験、学習していくかが重要です。ぜひ、ご家庭でも様々な食材にチャレンジして味覚を育てていきましょう！



毎年6月は「食育月間」！

農林水産省は毎年6月を食育月間として定めています。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。

食事に副菜や果物を追加して不足しがちな鉄分やビタミンを食事から摂る、食材は食べきれぬ量を買うなどご家庭でもできることから始めてみましょう。

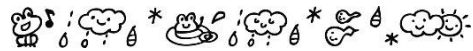
仙台市「食育推進」ロゴマークってなに？

仙台市「食育推進」ロゴマークをご存知ですか？仙台市では、食育に関わる関係機関が広く食育を周知していく共通のツールとしてさまざまな活動のなかで活用を進めています。食育レシピのコンテストや農業・漁業体験の場、学校や園たよりといった配付物に掲載されています。ご家庭でどこにあるか探してみましょう！



←仙台市「食育推進」
ロゴマーク

【6月の予定】



10日（月）・・・以上児6月生まれお誕生お茶会
園長先生と手作りケーキを食べながらお祝いをします♪