



食育だより

R6.6 高館あおぞら保育園

6月4日～6月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つながります。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	ビタミンA	ビタミンD
牛乳	鶏レバー	紅鮭
干しえび	卵黄	しらす干し
ひじき	人参	きくらげ
小松菜	焼のり	しめじ
木綿豆腐		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。

【6月の予定】

25日(火)・・・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♪
※都合により、日程や内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

～5月食育活動報告～

ばなな組とみかん組ではそらまめのさやむきをしました♪
そらまめの数を数えたり、わたの部分に触れ、感触を楽しみました。

写真掲載	写真掲載	写真掲載
------	------	------

すいか組では子どもたちが考えた栄養満点スープを作りました♪

写真掲載	お鍋でぐつぐつ煮込み中…	写真掲載
野菜の型抜き	写真掲載	美味しい～！！