



春の暖かさから一転、紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、高温多湿となるこの時期は、食中毒予防が大切です！しっかりとした食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康を守っていきましょう。

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

いただきます！

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む

2. 増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存

3. やっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう！！

家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒。

むし歯予防のポイント

口は食べ物を砕いてだ液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響を及ぼします。むし歯とは、むし歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。特に乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いといわれています。

歯磨きを毎日きちんと行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしく楽しいご飯の時間を過ごしましょう。

【むし歯を作らない食べ方】

- ・おやつや菓子類は時間を決めて食べ、だらだら食いをしない。
- ・ごぼうなどの根菜類をはじめ、適度な硬さがあり食物繊維が豊富な食品をよく噛んで食べる、
- ・規則正しい食生活を心がける。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物の常用は控える。

今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「**鮭のかみかみキノコあんかけ**」「**かみかみ和え**」をご提供します。【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸收を助けるほか、様々な効果があると言われています。噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介します。

ひみこの

：肥満予防

：味覚の発達

：言葉の発音はっきり

：脳の発達

はみがいーぜ

：歯の病気予防

：がん予防

：胃腸快適

：全力投球

旬の果物：すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから園で食べるようにしましょう。

☆種を誤飲しないよう、事前に取り除きましょう。

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。

また、噛む回数を数えるゲームや様々な食感の食べ比べ体験などを取り入れると楽しく学ぶことができます！

「カリカリ」「サクサク」「ふわふわ」「シャキシャキ」「とろとろ」... 色々な表現の言葉を一緒に探すのも楽しいですね。

食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆