



令和2年 6月 発行  
 (作成者) 管理栄養士  
 大田 なつき

6月に入り天気が変わりやすい季節になりました。  
 これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。  
 体力が落ちると、食中毒や感染症にかかりやすくなります。食中毒・感染症予防の基本は「手洗い」です。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



食育とは…生きるうえでの基本であり、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

～ 家庭できる食育 ～

- ★食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ★なるべく家族そろっての食事を心がける
- ★食事は「主食」「主菜」「副食」を組み合わせる
- ★毎日朝ごはんを食べる
- ★旬の食材を使った料理を食卓に
- ★食べ物の絵本の読み聞かせ



～ 3～5歳向けの食育 ～

★子どもに味見係になってもらう

料理を完成させる前に、ぜひ子どもには「味見」を体験させて欲しいです。大人が味を決めてから食卓に出すよりも、子どもに味見係を任せることで様々な経験をさせることができます。

★味見係で得られるもの

- ①食べ物に興味がわく
- ②味の洗練と表現方法を養う(甘い、酸っぱい、苦い、辛い、濃い、薄い)など味を表現する練習に!!

噛むことと、むし歯予防

6月4日は  
むし歯予防デー

★ 噛むことの効果 ★

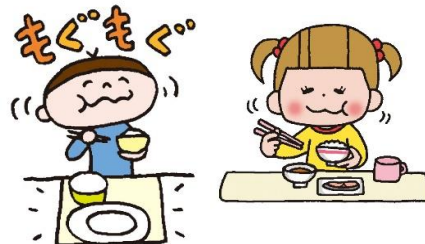
★ よく噛んでたべよう ★

①食べ物を消化・吸収しやすくする  
よく噛むことで食べ物が小さくなり、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

②体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。



③病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

よく噛むことは、唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。