６月　食育だより

まもなく梅雨の季節がやってきます！
この時期は、ジメジメとして湿度が高いため、食中毒の原因となる細菌類が
繁殖しやすくなりますので、予防のためにも、手洗いをしっかり行い、食品の管理や衛生に
気を付けて過ごしていきましょう。

令和７年度　　歯と口の健康週間　６月４日～１０日

『歯みがきで　丈夫な体の　基礎づくり』

１　おいしく食べるための むし歯予防

口は、食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になると美味しいものが食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

２むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

噛むメリット

＊消化を助ける
＊味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
＊食べ過ぎを予防する
＊運動能力を育てる(食いしばる能力)
＊歯並びを良くする

噛まないデメリット

＊誤飲がおこる
＊魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる

⬇

嫌な経験が好き嫌いの原因にもなります。

５月のある日、子どもたちが玉ねぎを抜いていますと報告が…。まだ抜く予定をしていなかったので急いで畑に行くと、両手でもち「たまねぎ～」と見せてくれる子どもたち。自分たちの手で収穫できたことが本当に嬉しかったようで、小玉ねぎを満足そうに給食室に運ぶ姿を見ると何も言えなくなりました。泥みてはいないけど保育者は涙が…出そうでした(T_T)
今回のように、自分で収穫できる機会を多く取り入れていき、喜びや自信、そして感動を味わう食育を進めていきたいと思いました。