



ハッピーランチ



担当	6月	
栄養士: 知名 麻莉	食育の目標	食育について考えよう
978-3522 (与勝調理場)		

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「**食べる**」ことを見直してみませんか？



食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べる」について、あらためて考えてみませんか？

家庭では、こんな**食育**を！

一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、
食べ物を大切にすることを
育みます。

共食の回数を
増やす

テレビを消して、会話を楽しみなが
らゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはんを、
生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜をそろ
えると、栄養のバランス
がよくなります。



行事食や郷土料理
を取り入れる

“わが家の味”を子どもたち
へ伝えてあげてください。

食育で育てたい**食べる力**

食べ物や つくる人への 感謝の心	一緒に食べたい 人がある (社会性)	心と身体の健康 を維持できる	食事の重要性 や楽しさを理 解する	食べ物の選択 や食事づくり ができる	日本の食文化を 理解し伝える ことができる

6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物の
本来の味
を十分味
わうこと
ができる



満腹感が
得られ、
食べ過ぎ
を防ぐ



だ液がたく
さん出て、
虫歯を予防
する



消化を助け、
栄養の吸収が
高まる



あごの骨や筋
肉が発達し、
歯並びがよく
なる



脳が活性化し、
精神を安定
させる



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか
意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと
思ってから、さらに
10回かむようにする



★かみごたえのある
食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、
飲み物で流し込まない



歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ 物を取り入れましょう。	おやつは時間と 量を決めて食べる だらだらと食べたり飲 んだりするのはやめま しょう。	食べたをしっかり 歯をみがく フッ化物配合歯みがき 剤やデンタルフロスを 使うと、より効果的です。	栄養バランスの 良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、 健康な歯と口をつくり ます。
---	---	---	---