

食育だより 6月



毎年6月は「食育月間」であり、茅野市では毎月19日を『元気もりもり食育の日』としています。

「食べること」は、生きるために欠かすことのできないものです。「食育」では、さまざまな経験を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、自分で選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることが大切にされています。

食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、ぜひご家庭でも食に興味を持つための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか？

元気もりもり食育プラン

ち

地域の食文化を大切に守り、伝えます

- ☆ 茅野産の食材を食べよう
- ☆ 郷土食や行事食を食べよう
- ☆ 食に関して様々な体験をしよう



の

望ましい食生活で健康長寿を目指します

- ☆ 朝食を毎日食べよう
- ☆ 3人の栄養マンがそろった食事をしよう
- ☆ よくかんで食べよう



し

食でコミュニケーションアップを図ります

- ☆ 野菜や料理を自分で作ろう
- ☆ 家族そろって食卓を囲もう
- ☆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



園での食育の様子

みそづくり



地域の方と一緒に大豆からみそを作りました。

作る前に大豆についてのお話を聞きました。





よくかみ、よく食べ、健康に過ごしましょう



生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を

早くたくさん食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと体によいことがいっぱいあります。

正しい姿勢で食事をしましょう

食べる動作（かむ・飲み込む）に大切なのは『正しい姿勢』です。食事の時は、正しい姿勢ができているかチェックしてみてください。



背中・腰は
まっすぐ

足の裏は
床につける

虫歯を防ぐために大切なこと

虫歯にならないようにするため、3つのことを心がけましょう。

① 歯を磨くこと

虫歯の原因となる菌は、口の中の食べカスをエサにしています。

菌を増やさないために、食事の後は歯を磨くことが大切です。



② 強い歯をつくる食事をこころがける

歯が作られる時期に、歯や骨のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、小松菜 など



③ よくかむこと

よくかむことで、だ液がでます。だ液は口の中を洗ってきれいにする力があるので、食事はよくかんで食べましょう。