



# 6月 食育だよ!

## 梅雨期を健康に!

ジメジメとした梅雨が間もなくやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として手洗いから始めましょう。園では必ず食事の前に手洗いをしています。お家でも、しっかり手を洗っているかそばで見ているあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は 2020年度 歯と口の健康週間(標語) 6月4日~10日



\*\*\*「味がそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」\*\*\*

## 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。むし歯になるとおいしいものを食べられず、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。

### 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)
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる(食いしぼる能力)
- 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

↓  
いやな経験が好き嫌いの原因にもなります。

## 保育園の食育活動



今年も、トマト、なす、ピーマン、キュウリの夏野菜を植え付けました。予定していた、さつまいもの苗植えや、ジャガイモ掘りは、中止しました。さつまいもの苗は、いつもお願いしている農家さんで植え付けていただきました。秋には揃って収穫体験ができることを願っています。今年も、保育園でも数本の苗を、袋を使って栽培します。また、大きなプランターでかぼちゃ、スイカづくりに挑戦します。栽培したもので、クッキングも行い、食の楽しさを体験したいと思います。



