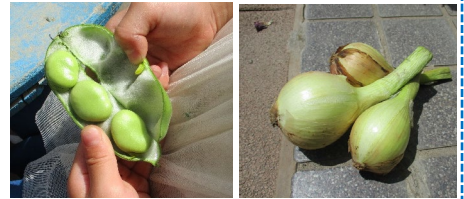


6月 食育だより

5月には、玉ねぎ、そら豆、さやえんどうなどの収穫をしました。子どもたちは、野菜の形、手触りを楽しみながら皮をむいたり、筋を取ったり、豆を取り出したり…。そして夏野菜に向けて、さつまいも、きゅうり、すいか、ミニトマト、なす、ピーマン、とうもろこし、おくら、枝豆と、たくさんの野菜の苗を植えました。これから水やりをしながら大きくなっていく様子を観察し、自分で収穫できる機会を多く取り入れることで、喜びや自信、そして感動を味わう食育になるよう進めていきたいと思います。



茂った葉の間からチラッと見えるきれいな赤。今年の保育園のいちごは、スーパーなどに並んでいてもよいほどの色・形。見つけると我慢できず少し赤ければ嬉しそうに収穫している子どもたち。収穫されたいちごは、クラスごとで味見をしましたが、すごく美味しかったのでしょね。葉をかき分け、いちごを探す目つきが鋭くなってきたように思います。そろそろ終わりを迎えますが、来年も真っ赤ないちごが楽しみです。

令和8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。