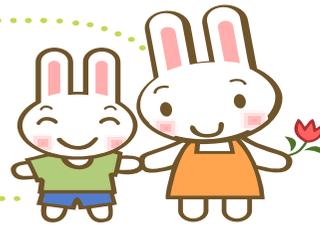




食育だより  
ふたばっこ



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和 5年度 6月号

**食育の日・・・毎年6月は国が定める「食育月間」です。**

6月は、歯と口の健康習慣と食育月間があります。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもの頃からの食習慣がとても重要です。「食」について学び、出来る事から実践してみましょう。

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、なによりも「食」が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実現することができる人間を育てる」とことと位置づけています。

### 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>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。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

## 乾物を食事に取り入れよう!



日本には高野豆腐や切り干し大根、ひじきなどの乾物といわれる常温で保存のきく食材がたくさんあります。これらの食材は、水分が少ないため、栄養がぎゅっとつまっており、日頃から食べたい食材です。また、ライフラインが止まった状態でも劣化しにくく、たんぱく質や食物繊維などの栄養素が豊富に含まれているため、災害時の栄養補給にも大活躍します。園では、離乳食はもちろん、煮物やサラダ、ハンバーグに入れたり、みそ汁など色々なメニューに取り入れていますので献立表をご確認下さい。なお、21日のらん組さん試食会も人気の乾物を使って、高野豆腐の肉詰めを予定しています。ご家庭でも、日常から使える常備食品として乾物を見直してみてもいいかもしれません。

### 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p><b>減塩を心がける</b></p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>