



令和 6年 6月号



深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

雨の季節になりました。雨が続き湿度が高くなると、食中毒などの原因となる細菌が繁殖しやすくなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生面にも気を付けましょう。

# 6月は食育月間です。

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

## 食事のリズムを作ろう！



ぐっすり眠り、たっぷり遊んで「おなかすいた」という感覚をもつことはとても重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ることができます。規則正しい食生活は、幼児期の活動にメリハリを与えます。

## 食事を味わって食べよう！

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。さまざまな味や食べ物を体験することで、「食べたい」「食べてみよう」という意欲につながります。



## 食事の会話を楽しみましょう！

食事の時間は、体の栄養補給だけではなく、心の栄養補給にもなります。楽しい食事の時間を通して、心身ともに元気になる経験を積み重ねていきましょう。



## 食事のお手伝いをいっしょに

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。お手伝いをすることで成長や自信にもつながり、親子間のコミュニケーションをとることができます。食事や食器を「運ぶ」、飲み物を「注ぐ」、食べ物を「切り分ける」など、積極的にお手伝いしてもらいましょう。



## 6月4日は「むし歯予防デー」です



むし歯になりやすい乳歯は、日々の丁寧なケアが大切です。乳歯がむし歯になると、永久歯の歯並びにも影響がでてきてしまいます。よく噛んで食べることは、むし歯の予防にもなり、からだに嬉しいこともたくさんあります。つい早食いしがちの食事ですが、噛む回数を意識してみましょう。

## よく噛むと どうしていいの？

- ・消化を助ける
- ・食べ物のおいしさを感じる
- ・歯やあごの骨を育てる
- ・唾液に含まれるホルモンの働きをよくする
- ・言葉の発音をはっきりするようになる



## 噛む回数を増やすポイント

- ① 「硬いもの」より「歯ごたえのあるもの」を食べよう！  
食物繊維の多い野菜（ごぼう、れんこん、にんじんなど）や、海藻、きのこ、こんにやくなどを多めに食べましょう。
- ② 食材を大きく切る  
噛む回数が自然に増えます。煮ものやカレー、サラダなど大きくカットしてみましょう。
- ③ 味付けを薄味に  
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷりです。



## 食中毒を予防しよう！

STOP 食中毒



6月～10月にかけて、細菌が活動しやすい気温と温度になり、食中毒が多く発生します。給食室でもさらに注意をして給食を提供しています。

## ★家庭でできる食中毒予防★

- ・食事前や外出後、トイレ後など、しっかり手を洗いましょう。
- ・生肉と魚は他の食材に触れないようにし、まな板と包丁は「生肉・生魚用」と「生野菜・調理済用」と分けましょう。
- ・食材はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意しましょう。

