



食育だより



6月号

令和7年6月2日発行 緑陽台認定こども園

あっという間に春も過ぎ去り、雨の降る日が多い季節になりました。この時期は気温と湿度が高くなり食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をしバランスの良い食事で体力を維持しましょう！

♠♠♠6月は【食育月間】です♠♠♠

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前に手洗いをするなどご家庭でできることもたくさんありますよ♪

食事マナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。



食事の時間を感じるためにも大切にしたいですね。

食事のお手伝い

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。

たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しめます。特に飾り付けは

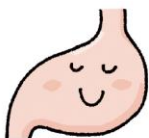
「これは自分が完成させた」という満足感を味わうことができますよ。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



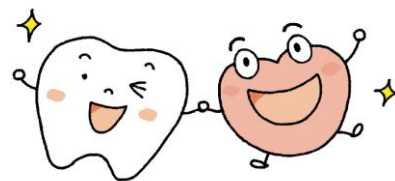
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



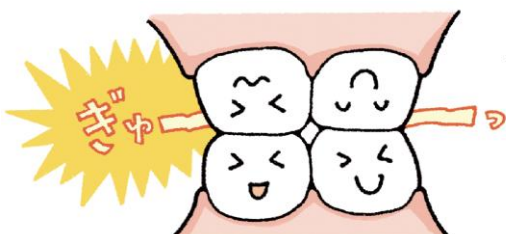
かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。