

令和 7年 9月号



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

まだまだ暑い沖縄。ガラガラと照りつける日が続きます。
暑い時間帯は涼しい場所を選んですごし、涼しい時間帯には外の時間も楽しみたいですね。
帰ったら、手洗い・うがいで感染症に負けない対策を！水分補給もお願いします。



家族みんなで感染予防

手には、見えない菌がいっぱい！ 外から帰ってきたら、食事やおやつの前、しっかり手を洗おう！

石けんでしっかり洗えた手



ちゃんと洗えていない手



こまめに手洗い・うがい

しっかり栄養・水分補給



十分な睡眠



人ごみを避ける

ごはんの前には手を洗おう！

手洗いは、衛生面の観点からとても大切なことですが、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあります。たとえ、自分の手をつかって食事をしない離乳食初期の子どもでも、食事前の手洗いを習慣化していくことで「これから食事が始まるんだ♪」というリズムが生まれます。2～3歳頃までは、大人が手を洗う大切さを声掛けしていく必要がありますが、4～5歳にもなるとその必要性をしっかりと理解し、手洗いを習慣化することができるようになります。



『バイキンさんは、泡ごしごしが嫌いだから逃げていくね。』

『上手に洗えているね。』『自分で洗えたね。』

『パパ・ママも、〇〇ちゃん(〇〇くん)みたいに上手に洗うぞ！』

『きれいな手で食べるオヤツ(食事)は美味しいね。』

魔法の声掛けで、どんどん上手に手洗いができるようになります。