



【令和7年】



(作成者) 栄養士 野原正子



毎年6月は“食育月間”、
毎月19日は“食育の日”です。



食事を楽しんで
ほしいな……



「お腹がすくリズムを感じていますか？」
「食べたいもの、好きなものが増えていますか？」

家庭で、「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事作りや準備をする」
そんな時間を大切にして、家族で食事を楽しんでほしいです。(いつのまにか、食育につながりますね。)

ごはん(主食)、大きいおかず(主菜)、小さいおかず(副菜)の
正しい置き方を教えてあげましょう。



- お気に入りのランチョンマットや、トレイ等で正しく並んだ食事を前に「いただきます！」(楽しい! 嬉しい!)
- 主食・主菜・副菜のお皿がそろくと、栄養のバランスが自然と整います。
- ごはんとおかず、交互に食べ、ゆっくり味わうことで「噛む」回数が増えますね。

よくかんで食べよう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です



よくかむとどうしていいの?

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音がはっきりするようになります。



歯を大切に!



むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

