



【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。



いただき
まーす!!



- 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。

