



令和8年 日清医療食品

蒸し暑い日が増えてくる6月は、体調を崩しやすい時期でもあります。
こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけ、元気に夏を迎えましょう！
6月も「楽しく食べることを大切にしながら、食への興味を育てていきたい



6月4日は 虫歯予防デー

毎日元気に過ごすためには、
丈夫な歯がとても大切です。
保育園でも、よく噛んで食べることや
食後のお茶・歯みがきの声かけを大切に
しています。

ご家庭でも、
・食べた後は口をゆすぐ
・甘いおやつは時間を決める
・寝る前はしっかり歯みがき
を意識して、
虫歯予防に取り組みましょう♪

食中毒を防いで 元気に過ごしましょう！

これからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。
ご家庭でも次の3つのポイントを意識しましょう。



1 手をしっかり洗いましょう

食事の前や調理の前後、トイレの後は、
石鹸でていねいに手を洗いましょう。



2 食材は適切に取り扱いましょう

食材は新鮮なものを選び、購入後は
早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
生の肉や魚は他の食品と分けて保存しましょう。



3 しっかり加熱しましょう

食材の中心までしっかり火を通すことが、
食中毒予防につながります。



苦手な食べ物への関わり方

子どもにとって、苦手な食べ物があるのは自然なことです。
大切なのは、無理なく、楽しく、少しずつ「食べてみよう」と思える気持ちを育てることです。

“食べられた!”の経験を
少しずつ増やしていくことが
自信につながります。



関わり方のポイント

1 無理に食べさせない



「食べなさい!」と強く言うと、
ますます食べることが
嫌になってしまいます。
見守る気持ちを大切に。

2 「見る・触る・におう・ なめる」から



いきなり食べるのではなく、
まずは食材に親しむことから。
五感を使って「食べてみよう」
の気持ちを育てます。

3 小さくして、少しずつ チャレンジ



食べやすい大きさや形にして、
「ひとくちだけ」から
始めてみましょう。
できた!の経験が大切です。

4 食べられた時は たくさんほめる



食べられた時は、笑顔で
たくさんほめてあげましょう。
子どもの自信と意欲に
つながります。

5 いろいろな形で くり返し出してみる



同じ食材でも、調理法や
味つけ、見た目を変えることで、
食べられるようになることが
あります。あきらめずに
くり返し出してみましょう。

大切なこと

- その子のペースに合わせることが一番大切です。
- 食事の時間は、楽しい雰囲気をつくりましょう。
- 苦手な食べ物があっても、栄養バランスを考えて、他の食材でしっかりカバーしましょう。



保育園では...

子どもたちが食べ物に親しみ、「食べるって楽しい!」と
感じられるよう、さまざまな工夫をしながら見守っています。
ご家庭でも、できることから一緒に取り組んでいきましょう。

