



彦根市こども家庭部幼児課

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。
体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう！



6月は食育月間です！

食育とは？

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育の基礎となるもの」として重要視されています。

食育の基本理念を定めた「食育基本法」が2005年6月に制定され、毎年6月は「食育月間」と定められています。

家庭で取り組める食育

特別なことではなく、「毎日3食食べる」、「休日の食事はテレビを消して、家族で会話を楽しむ」など継続できることに取り組みましょう。

一緒に料理を楽しむ



できそうなことは何でもやってもらいましょう！包丁は、切りやすい豆腐やゆで卵等がおすすめ。野菜を洗う、手でちぎる、混ぜるなどは小さな子どもでも安全です。

準備や後片付けをする

食材の買い物から、調理前の食材の姿や新鮮で安心できる食材の選び方を身に付けることができます。

料理をするだけでなく、配膳や片付けからも、食事のマナーや感謝の気持ちを育むことができます。



野菜を栽培する

庭や鉢植えなどで野菜を栽培してみましょう。食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



様々な食材を取り入れる



様々な味を経験することで、味覚が広がり、食べられる食材が増えていきます。楽しく食事ができるように、無理強いはやめましょう。

運動や遊びで体を動かす

お腹が空いて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。



規則正しい食習慣を！



一日3食食べましょう。できるだけ同じ時間に食事をすることで、生活リズムも整います。子どもの頃の食習慣が大人になってからも続きます。

家族や友達と一緒に食事をする

食事と会話を楽しむとともに、おはしの持ち方や食事のマナー、コミュニケーション能力も周りの大人から学んでいます。



6月4日はむし歯予防デー



歯を健康に保つためには、歯みがきとともに「噛む」ことも大切です。噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にもいいことがたくさんあります。

- 肥満予防・・・よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。
- 集中力・記憶力アップ・・・あごを動かすことで、脳への血流量が増加し、脳が活性化する。
- むし歯予防・・・あごが発達し、歯並びがよくなる。
- 食べ物の消化・吸収アップ・・・食べ物を細かくし、唾液が良く出て、消化を助ける。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしてもよく噛まずに飲み込んでしまいます。「よく噛もうね」と声掛けしながら食べましょう。ごぼう、れんこん、切干大根、りんご、きのこなど食物繊維の多い食材や噛み応えのある食材も取り入れていきましょう。

