



## 6月は食育月間です！

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。



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掛けましょう！



### 6月4日は「むし歯予防デー」



#### 乳歯のむし歯は、大人の歯にも悪影響

「乳歯は生え変わるから…」とっておろそかにしてはいけません！

#### ★乳歯にむし歯が多いと、永久歯もむし歯が多くなりがち

乳歯のむし歯を放置しておく、口の中でむし歯菌は増え続け、永久歯はむし歯菌の多い環境に生えてくることに…。生えてきたばかりの永久歯はまだ未熟で、むし歯の進行が早いのです。また、永久歯が発育不全を起こしたり、曲がって生えてしまうこともあります。

#### ★将来の歯並びへの影響

乳歯がむし歯でなくなってしまうと、空きスペースができます。長期間スペースが空いていると、両隣の歯が自然と寄ってきてしまい、永久歯の生えるスペースがなくなって、歯並びが悪くなってしまいます。



#### よく噛んで食べよう

現代は昔と比べるとやわらかく口当たりの良い食べ物が増えてきています。ゆっくり食事をする時間も少なく噛む回数が激減しています。

★噛み応えのある食事：同じ食材でも大きめに切ることで、噛む回数アップ。

★噛み応えのある献立：筑前煮、きんぴらごぼう、五目豆、きのこソテー、フランスパン、ブロッコリーサラダなど。

★「ゆっくり」の声掛けを：あまりに早く飲み込んでしまうようなら「ゆっくり食べようね」の声掛けを。

★ながら食べを避ける：食べ物への関心が低くなり、味わうことが少なくなる。

## 家庭でできる食育のとくみ

子どもの頃に身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単ではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもの頃の食習慣がとても重要です。

ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

### 様々な味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになる。

### 家族や友達と一緒に食事をする

正しい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を育む。



### 自分の食事をチェックする

栄養バランスを考えられるようになる。



### 庭や鉢植えなどで、野菜を栽培する

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育む。

### 一緒に買い物に行く

新鮮で安心できる食材の選び方を身につける。

### 1日3食きちんと食べる

1日のリズムが整い、元気に活動することができる。



### 運動や遊びなど、身体を動かす

お腹がす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、健康な心身を育む。



### 食事の準備や片付けをする

食器の正しい並べ方を身につける。感謝の気持ちも育む。

