



# 6月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。①しっかりと加熱する。②できたらすぐに食べる。③冷蔵庫で保存するなど、食品の管理に気を付けて下さい。

栄養士 琴浦



## ～今月は食育月間です！～

平成 17 年に「食育基本法」が施行され「食育推進計画」により毎年 6 月は食育月間と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。いくつか紹介しますので、良かったら取り組んでみて下さいね。

### ～朝ごはんを食べよう～



朝食は 1 日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べずにいるとぼーっとしてけがにつながったりするので、しっかり朝ごはんを食べましょう。



### ～バランスよく食べよう～



主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事でバランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物の摂取にも努めましょう。主食は炭水化物の供給源・主菜はたんぱく質の供給源・また副菜はビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。



### ～よく噛んで食べよう～



子どもは、食べ物の特徴に応じて「適切なひとくち量」「噛む強さ」「噛む回数」などを練習しています。咀嚼力を養うためには色々な食べ物を色々な調理法で食べることが大切です。子どもが噛んでいる時によく噛める大きさや柔らかさをチェックしてみましょう。



### ～野菜切りに挑戦！～

ゆり組さんが 7 月にあるデイキャンプのカレー作りに向けて野菜切りに挑戦しています。みんな上手に皮をむき野菜が切れて、切り終わった野菜を得意げに見せてくれました。また 6 月にもう一度取り組みます。時間があればお家でも練習してみてくださいね。

