



# 6月



## 6月は食育月間です



食育は、心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるよう、食に関する知識と、食を選択する力を身につけることを目的にしています。ご家庭でも、この機会にぜひ食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか？

### 食育を通じて目指す子供の姿

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備にかかわる子ども
5. 食べものを話題にする子ども

### 食事を楽しもう！

幼児期で一番大切なことは、食べることに興味を持つことや、家族や友達と楽しみながら食事をすることです。

食べることに興味をもち、食事を楽しむことができれば、「残さず食べてほめられたい」「まわりの大人と同じようにスプーンやフォークを使って食べたい」という意欲が出てきます。そうすると、「正しいマナー」や「残さず食べること」、また「食べ物をつくってくれた人に対する感謝」など、「食育」の積み重ねができるようになります。



### 遊びを通じて食に興味を持とう！



#### お店屋さんごっこ

お店屋さんごっこでは、身近なものを使って野菜やお菓子などの売り物から手作ります。お店屋さん役の子、お客さん役の子が会話のやり取りや、品物とお金の交換など、遊びからたくさんのことを体験します。この体験活動が、食への興味関心へとつながっていきます。

他にも、おままごとや絵本など、日々の遊びを通じて食に関する関心を高めていくことができます。



## 6月4日は「虫歯予防デー」



### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を予防しない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われており、6月4日～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。

#### ● じょうぶな歯を作ろう！

丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは“偏食をしない”ことです。乳、乳製品、魚介類、野菜といったカルシウム源を、バランスのよい食生活の中で摂っていくことが大切です。永久歯がはえた後でいくらカルシウムをたくさんとっても歯を強くすることは出来ませんので、乳幼児期から気をつけましょう。日本歯科医師会HPより

#### カルシウムたっぷりレシピ ～豆腐の五目揚げ～

【材料】 幼児1人分

豆腐	30g
鶏ひき肉	15g
人参	5g
しらす	3g
枝豆	5g
片栗粉	2g
塩	0.3g
醤油	5g
揚げ油	適量

#### 【作り方】

- ①豆腐は水気を切り、人参は千切りに切る。
- ②①と鶏ひき肉・人参・しらす・枝豆・片栗粉・塩・醤油を入れてよく混ぜる。
- ③油に小さく丸めた②を入れて170℃できつね色になるまで揚げる。

歯を丈夫にするカルシウムたっぷり！  
みんなも作ってみよう！



ひみこの食育標語

**ひみこのはがいーぜ**  
『よく噛む』8大効用

肥満予防  
言葉の発音ははっきり  
歯の病気の予防  
胃腸快調

味覚の発達  
脳の発達  
ガン予防  
全力投球

ひみこのはがいーぜ

### SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう



地球を大切に



#### 目標⑥キレイなお水は大切に！

手を洗ったりトイレに行ったり、毎日かかせないお水です。世界の約3割の人々が安全なお水を確保できていません。ムダ遣いをしないことが大切です。いつでもキレイなお水が使えることはスゴイことなんです。