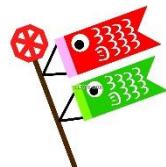




# 食育だより 4・5・6月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



新年度が始まって1か月がたち、新しい環境にも慣れてきたように感じます。5月には連休があり、生活リズムが崩れやすくなるので、3食しっかり食べて体調管理に気を付けましょう♪

## 4月テーマ：食べる楽しみ



保育園では子どもたちが食に興味を持ち、食べてみたいと思えるよう、こんな工夫や活動を行っています♪

### 〈行事食〉

毎月のテーマに沿った献立の提供。キャラクターや動物などに型取り、目で見て楽しめる盛り付けになるように工夫を凝らしています。

### 〈食育活動〉

子どもたちが植えた野菜の収穫体験や、育てた野菜を使った簡単なクッキング、給食の調理のお手伝いなどを行う予定です。

また毎日の給食やおやつから、食事をすることの楽しさに気づけるよう保育者や調理従事者で協力していきたいと思っています😊



## 5月テーマ：食具の使い方



手づかみ食で食べ物の硬さ、大きさを測り上手に口まで運べるようになってくる頃、手の発達も進みスプーンやフォークなど食具の使い方も上手になってきます。

### 【握り方】

- 上手もち  
てのひらで握りこんだ、わしづかみの状態です。子供にとって1番持ちやすいので、上手もちで少しずつ食具になれていきましょう。
- 下手持ち  
手のひらを開かせ、グーの状態です。てのひらの上にスプーンを乗せます。
- 鉛筆もち・三点もち  
手をピストルの形にした状態でスプーンを持つ状態です。スプーンを正しい位置にあげ、親指と人差し指で支える形を作りましょう。

## 6月テーマ：歯の健康



### 【よく噛む習慣をつけましょう】

おいしく食事をするには、丈夫な歯だけでなく、噛む力をつけることが大切です。1口30回噛むことを意識してみましょう♪

### ☆噛むことの効果☆

- ・消化を助ける…唾液と混じりあうことで胃や腸での消化が良くなる
- ・肥満を防ぐ…よく噛んでゆっくり食べると、脳を刺激し、食べすぎを防ぎます。
- ・虫歯を予防する…殺菌効果をもつ唾液の分泌が促進します
- ・豊かな表情が生まれる…顔全体の骨や筋肉がバランスよく成長します

### 【虫歯予防】

6月4日～10日は歯や口の健康週間で、6月4日は虫歯予防デーとされています。甘いお菓子やジュースをだらだらと食べ続けない、よく噛んで食べる、食べた後はしっかり歯磨きをすることを習慣づけていきましょう♪

