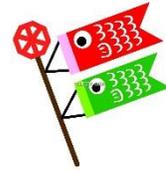




# 食育だより 4・5・6月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



## 5月テーマ：お腹がすく大切さ



新年度を迎えてあっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じられます。突然体調を崩してしまう時期でもありますので、しっかりと食事を摂り生活リズムを整えて体調管理に気をつけましょう🍀

## 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に、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。花形や星形などに型取り、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。

＊4月の行事食は、進級祝い献立でたけのこご飯、さけの塩焼き、切干大根の旨煮、澄まし汁を提供しました！

### 〈食育活動〉

子どもたちと苗植え野菜の収穫体験や、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。

＊5月にさつま芋と胡瓜の苗植えを予定しています♪

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😊



乳幼児期の成長に必要な栄養をしっかりとるためには、食事の時間にちゃんと“お腹がすいている”ことが大切です。

3つのポイントを習慣づけていきましょう🎵

〈規則正しい生活🕒〉

時間を決めて食べることで**お腹がすくリズム**を作ることが出来ます。またおやつやジュースなどの間食をダラダラ食べしない事も大切です。

〈昼間はよく遊ぶ☀️〉

沢山身体を動かしエネルギーを消費することで食欲が湧き、次に食べる食事を美味しく食べることが出来ます。

〈夜寝る前には飲食せず、ぐっすり寝る🌙〉

夜寝ている間に胃腸が働き消化が進みます。すると朝ほどよい空腹感を感じ食欲がわきます。

## 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と歯磨きをするを習慣づけていきましょう♪

