

6月の食育だより



令和8年5月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

あじさいの花がきれいに色付いてくる季節ですね。湿度や気温が上がり始める時期です。食欲がなくなりがちですが、バランスの良い食事で体力を落とさないように気を付けましょう。

今月は食事前後のあいさつについてお話します。園での給食だけではなく、ご家庭でもあいさつできていますか？意味を知るときっと大きな声であいさつしたくなるはずです。

感謝して食べよう

食べる前のあいさつ **いただきます**

魚や肉、野菜、果物には”いのち”があります。そのいのちは私たちが生きていくうえで大切な栄養源です。私たちは毎日いのちをいただいて生きていることを忘れずに、すべての食材に感謝して食べましょう。

食べた後のあいさつ **ごちそうさまでした**

ひとつの料理にはたくさんの人が携わっています。例えば、料理を作ってくれた人たち、食材を育ててくれた人たち、それを運んでくれた人たちなど私たちが知らないところでたくさんの人が関わっています。その人の関わりがあるからこそおいしいごはんが食べられるのです。その人たちに届くような大きい声でごちそうさまが言えるといいですね。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

給食では食材の切り方を月齢や、個人の発達に合わせています。必要以上に小さく切り過ぎてしまうと、あごの発達に影響を与えることがあるのでご家庭での食事の際、小さく切り過ぎないようにし、よく噛んで食べるよう声かけをお願いします。また、適正なサイズにし、よく噛んで食べる習慣を付けましょう。給食では、かみかみメニューとして、昆布や小魚を定期的に提供しています。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

食育絵本紹介

じゃがいもポテトくん
作/絵・長谷川義史
出版・小学館



北の国から八百屋さんにやってきたじゃがいもの「じゃーむす」とその家族と親戚たちのお話です。ある日、順番にお客さんに買われてしまい、ひとりぼっちになってしまい泣いているじゃーむす。なんと！運命的な再会をするのです...続きは読んでからの楽しみ！

ぐるぐる図書館にもあります。ぜひ読んでみてください。

”生活リズムがんばりカード”
実施にご協力ありがとうございました。
集計結果は後日別紙にてお伝えします。

