



食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和 7年 6月
富士わかば保育園



6月は食育月間です

『早寝・早起き・朝ごはんは元気のもと』『食べ物が食卓に届くまで』を知り、『食事作りのお手伝いやマナーを知る』『家族みんなで楽しくいただきます!』を積み重ねていきましょう。

買い物や散歩など日常にある食べ物を話題にしたり、食に関わる絵本を読むなど、この機会にぜひ食に興味をもつ取り組みをしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすく進行も早いと言われています。だ液の量や質、むし歯菌の数、歯の質、歯磨きの方法などでも変わってきます。

毎日の予防がとても大切です!

りす、うさぎ組は食後のお茶、

ひつじ組～は、うがいや歯磨きなど

できる予防を習慣にして自分の歯を大切にしましょう!



噛むって大切



よく噛むことは

だ液の分泌を促します。

だ液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果もあります。

よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようにもなります。

6月の献立には『噛む』ことを意識したメニューを多く取り入れました。食べ物の噛みごたえを楽しみながら、ゆっくり味わって食べましょう。



6月20日の献立より

【きゅうりの ゴママヨディップ】

【材料】 幼児 5人分

きゅうり	150g
◎マヨネーズ	30g
◎ごま	5g
◎しょうゆ	4cc



【作り方】

- ①きゅうりを洗い、スティック状に切る
(乳児クラスは、厚すぎないスティック状が食べやすい。)
- ②◎印を混ぜてゴママヨソースを作る
- ③きゅうりに②のソースをつけていただきます!

噛むことの8つの効果

『ひみこのはがーぜ』

標語: 学校食事研究会より



お忙しい中、生活リズムチェックカードのご協力
ありがとうございました。

集計が済み次第、結果をお知らせします。