



6月 給食だよ



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気を付けましょう。



口の回りには、さまざまな筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力が養われます。また、口の回りの筋肉の発達、ことばの正しい発音にもつながります。ご家庭でも発達の様子を見ながら、噛み応えのある海藻類や野菜、果物を取り入れてみて下さい。

虫歯になりにくいおやつ選びを

市販のお菓子を選ぶときは……

- ・ 砂糖の少ないもの
- ・ 口の中に長時間とどまらないもの
- ・ 歯にくっつきにくいもの

例えば、ゼリーやプリン・おかき・クラッカー・果物や野菜・さつまいも・ヨーグルトやチーズなど。

*虫歯を作らないために、食後の最後に水やお茶を飲む習慣を身につけることも大切です。

★★★ 6月は食育月間です ★★★

「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをするなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

いただきます!



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分で完成させた」という満足感を味わうことができます。

