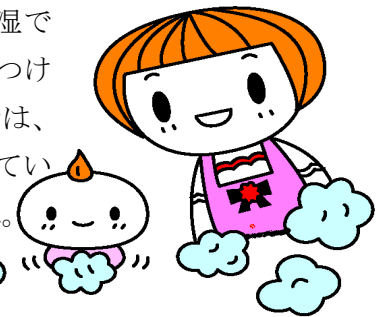


つゆ 6月 給食だより



令和6年 6月
栄養士 照屋恵美

- 蒸し暑いジメジメとした梅雨の時期がやってきました。雨の季節は高温多湿で
- 細菌類が繁殖しやすく、食べ物も傷みやすくなります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その予防策として手洗いから始めてみましょう。園では、食事前に手洗いを行っています。ご家庭でも、お子さんがしっかり手を洗っているか側で見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



厚生省が進める食育の指針 ～5つの子ども像～

食育の指針として目指すべき「5つの子ども像」に沿った姿が、給食や家庭での食事を通して自然と身についていきます。年長児クラスとなれば「食事づくり、準備に関わる子ども」の実践にも十分に活かせます。使い慣れた食器や食具は教材として活用でき、「乱暴に扱うと割れてしまう」「器に盛られた食事は、丁寧にゆっくりと運ばないとこぼれる」など、食器を通して基本的な食育の経験が生まれることでしょう。養護的側面・教育的側面の両面から見ても、食器や食具の使い方に加えて大切なもう一つの要素はコミュニケーションです。「おいしいね、一口でも食べてみない？」などの声かけをはじめ、安心して食べられる環境や笑顔が溢れる空間で子どもの育ちを応援していくことが、何よりの食育の実践です。

5つの子ども像

楽しく食べる子どもに

1 お腹がすぐリズムのもてる子ども

2 食べたいもの、好きなものが増える子ども

3 一緒に食べたい人がいる子ども

4 食事づくり、準備に関わる子ども

5 食べ物を話題にする子ども

6月4日虫歯予防デー

虫歯予防になる食品

食物繊維

フッ素

キシリトール

カルシウム

丈夫な歯を作る

虫歯予防になる食品

★フッ素を多く含む食品

フッ素とはミネラルの1つで、歯磨き粉の中に含まれているイメージですが、身近な食品にも含まれています。フッ素の効果は細菌の抑制、歯質の強化などがあります。

★食物繊維を多く含む食品

食物繊維を多く含む食品を噛むことで、食べ物と歯がこすれあって歯の表面に付いたすや歯垢の汚れを落とす手伝いをしてくれます。

★キシリトールを多く含む食品

キシリトールは人工的に作られたものだけではなく、食品にも、多く含まれています。

キシリトールは、むし歯菌を減少させてむし歯の原因となる酸を作らせない働きがあります。