

6月 食事だより



「参考資料：子どもの栄養・栄養と料理」

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し健全な食生活を実践できる力を育てることです。幼児期の「食育」については、子どもが毎日の生活と遊びの中で「食」に関する体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる子どもに成長していくことを目的の1つとしています。幼児期から食材に触れ、調理に参加することは、さまざまな効果が期待できます。ご家庭でもこの機会に、それぞれができることから実践してみたいはいかがでしょうか？

きょうしゅく 共食

「共食」とは食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。生活の基盤である家庭において、家族一緒に楽しく食べる「共食（誰かと食事をともにすること）」を心がけてみませんか？

共食のメリット

食について学べる機会となる。

食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができる。

規則正しい時間に食べることができる。

一日の生活リズムが整いやすくなり、健康的な生活習慣にもつながる。

栄養バランスの良い食事ができる。

家族一緒に食べると品数が増えたりバランスの良い食事にもつながる。

家族とのコミュニケーションが図れ、楽しく食べることが出来る。

会話を通して子どもの様子を知ることができ、お互いに理解が深まる。

買い物

料理の手伝い

食事の準備・片付け

食に関する絵本の読み聞かせ

食育月間をきっかけに、日ごろの食生活を見直したり、できることから「食育」にチャレンジしてみませんか？



よく噛んで食べましょう

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に広く知らせ、歯科疾患の予防について適切な習慣を身につけて、歯を大切にすることにより、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

……………噛むことの大切さ……………

★消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★食べすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べ過ぎを防ぐことができます。

★脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。



噛み噛みブリッツ

材料（1人分）

バター	2.0g
砂糖	2.5g
牛乳	3.5g
薄力粉	10.0g

作り方

1. バターに砂糖、牛乳の順に入れ、その都度よく混ぜる。
2. 薄力粉をふるい入れ、まとまるまで手でよくこねる。
3. ポリ袋に②を入れ、3mm厚さに伸ばし、冷凍庫で冷やし固める。
4. ③を3mm幅に切り、180℃のオーブンで8分程度（焼き色がつくまで）焼く。

ブリッツは、太さによって食べ応えが変わります。細ければポリポリ食べやすく、太ければ咀嚼力を鍛える硬さに仕上がります。