

食育だより

2023 6月

ひなた保育園

毎年6月は国が定めた「食育月間」です。「食育」とは、食べ物や食事に関する知識を学び、食への興味関心を育むことで、子ども達が一生を通じて健康的な食生活を送れるようにするための教育です。普段の何気なく行っている日々の習慣も食育です。ぜひご家庭でも食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか。保育園では、畑で季節の野菜を栽培し、収穫を楽しんでいます。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



☆ご家庭でできる食育☆

1日3食決まった時間に食べる	食事のマナーを教える	一緒に食材の買い物に行く
行事食や郷土料理を楽しむ	一緒に料理をする、または料理しているところを見せる	家族一緒に楽しく食べる
食に関する絵本を読む	後片付けをする	よく噛んで食べる

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。よく噛むことは唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助けるなどの効果があります。噛むことで、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力がアップします。また、食べ物の味がよく分かったり、口の筋肉が発達したりします。早食いや食べすぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。

