



食育だより

令和4年 6月号
森川保育園

6月4日日虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子ども達たちに知らせましょう。

「8020(ハチマルニマル)運動」知ってますか？厚生労働省が1989(平成元年)に提唱した、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

よく噛むためには、良い歯やしょうぶな歯茎が必要です。





 ひ 肥満予防 	 み 味覚の発達 	 こ 言葉の発音がハッキリ! 	 の 脳の発達 
 は 歯の病気予防 	 が がん予防 	 い 胃腸の働きをよくする 	 せ 全力投球 



お弁当について

毎月のお弁当会をととも楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

 **丸い形の食材は半分にカットしてください。**
(例えば・ミートボール、プチトマト、うずらの卵など)

 **デザートは果物でお願いします。**
(ゼリー・こんにやくゼリー・プリン・ケーキ類)
果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

ピックの使用はさけましょう。

子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするためのお願いとなっています。ご理解・ご協力よろしくお願ひします。



しっかり噛んで食べよう

- ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



～食中毒の予防～
気温・湿度が高くなると食中毒が増えます。

手洗いをしたい、お弁当のおかずには火を過す、冷めてからフタをするなど工夫したいして、食中毒を予防しましょう。

