



# あさか食育だより



令和元年6月

あじさいの花が色づきはじめる季節になりました。梅雨の季節は、日中暑く、夜は肌寒さを感じる日もあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、蒸し暑い梅雨を元気に乗り切りましょう！汗ばむ日が多くなってくるので、水分補給も忘れずに過ごしましょう。

## ☆ 6月は食育月間です ☆

食育とは、食に関わるさまざまな経験から、食に関する正しい知識や自分にあった食べ物を選ぶ力を身につけ、健やかに生活できる人を育てることを意味しています。豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

**食事の重要性**

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

**心身の健康**

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

**食品を選択する力**

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

**感謝の心**

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

**社会性**

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

**食文化**

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です

**むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア**

ながら食べやだらだら食べをしない

かむ回数を多くしよう

おやつは時間を決めて

食べたらずみかき忘れずに

《 誤嚥を防ぐために 》

プチトマトやうずらの卵、球形のチーズなど、球形の食材は、吸い込みにより気道をふさぐ可能性があります。お弁当に入れる際は、半分に切るなど、球形のまま入れないようにしましょう！

