



食育だより

2026年
南丹のぞみ園

6月は食育月間です！

『食育月間』とは食育を推進する取り組みを強化する期間です。食育とは、**食を通して豊かな心と健康な体を育てること**です。毎日の食事や食材との触れ合いが、子どもたちの成長へとつながります。



お家でできる食育



★一緒に買い物に行く

一緒に買い物に行って、直接食材を見ることは野菜や魚の名前を知るきっかけにもなり、食べ物への興味や関心につながります。



★食事の準備を手伝う

日々の食事に関わることで、作る楽しさや食べる意欲を育てることができます。野菜を洗う、レタスをちぎる、盛り付けるなど…簡単なことでも積み重ねが大切な成長になります。



★野菜を育てる

野菜を育てる経験は、食べ物への興味を育てることにつながります。毎日の水やりや観察は、食べ物が大切に育てられていることを知るきっかけになります。



★一緒に食べる

子どもにとって家族や、大人と一緒に食事をする時間は安心できる大切な時間です。楽しい雰囲気の中で食事をする事で「食べるって楽しい！」という気持ちを育てます。



6月4日は虫歯予防デー



虫歯予防デーとは、『6(む)4(し)』の語呂合わせから名付けられた、歯や口の大切さを広めるための日です。健康な歯を守るために、食べ方や生活習慣を今一度見直して虫歯を予防しましょう♪

虫歯にならないために…

●食べる時間を決める

長時間だらだらと食べることで虫歯になりやすくなります。ごはん、おやつ時間を決めて食べると虫歯になりにくいです。

●組み合わせを工夫する

食べ物と飲み物が『甘い+甘い』にならないように、クッキーとお茶、おせんべいとジュースなど工夫しておやつを決めましょう。

●よく噛んで食べる

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにする働きがあるので、よく噛むことは虫歯の予防になります。

●毎食後、歯磨きをする

口の中に糖質がある時間が長いほど虫歯になりやすいです。ごはんやおやつ後はなるべくすぐに歯を磨きましょう。また、子どもだけでは完璧に磨くことが難しいため、仕上げ磨きをしてあげてください。