

6がつの給食だより



令和2年6月1日
津屋崎保育園

6月は梅雨入りの季節です。しばらくの間はジメジメした日が続くことになり
ますが、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。
また、気温や湿度が上昇して、カビがはえたり食中毒が発生しやすくなります。
子どもは病原菌に対する抵抗力が弱いので、食中毒になりやすく症状も重く
なります。ご家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意してください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。
また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで
肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが
かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。
そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。
の予防に十分注意してください。

☆虫歯を作らない食べ方☆

- ・おやつのお菓子などをダラダラ食べず、時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ・規則正しい生活をする。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



食品をバランス良く食べましょう



☆赤の食品は血や肉を作るたんぱく質です☆ (肉・魚・豆類・卵・乳製品)
体をつくる重要な栄養素です。食事の主菜となる食品です。野菜といっしょ
に食べることで効率よく吸収できます。

☆黄色の食品はエネルギーとして使われます☆ (穀類・芋類・砂糖・油脂類)
生命の維持に必要なエネルギーをつくる栄養素です。
中でも穀類は主食となる大切な食品です。食事の時は必ず食べるように
しましょう。

☆緑の食品は体の調子を整えてくれます☆ (果物・野菜・海藻・きのこ類)
ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力もつけてくれます。
食事の副菜やデザートとして取り入れていきましょう。

食事のマナー



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
くように