



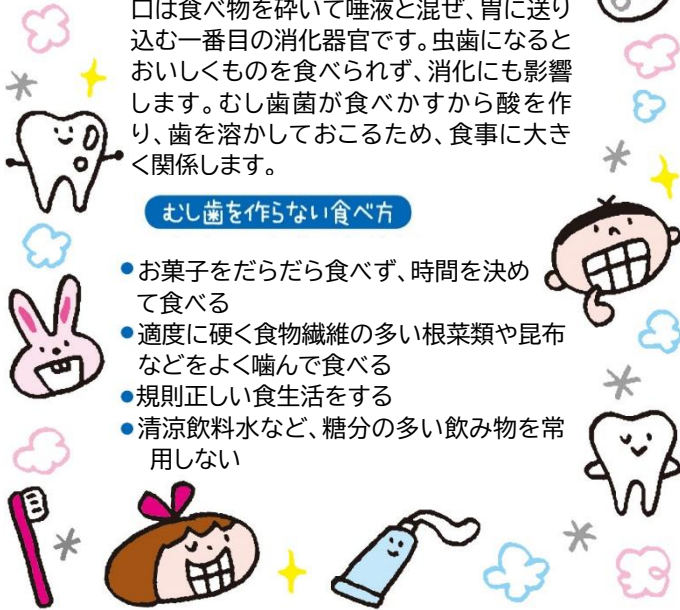
6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かしておこるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- お菓子をだらだら食べず、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
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### 梅はその日の難逃れ

ここでいう梅とは、梅干しのこと。梅に含まれるクエン酸には、疲労効果や殺菌効果があるため、昔から病気の予防に使われていました。また、整腸作用や防腐効果、解毒作用も期待できます。暑い夏場には熱中症対策にも。バランスの良い食生活に、梅をプラスして、「難逃れ」はいかがでしょうか。

## 〈6月の食育予定〉

### のびのび組 箸の持ち方

正しい箸の持ち方についてお話します。まだ、箸への移行を焦る時期ではありませんので、指先の操作状況をみながら箸での食事機会を増やしていきます。正しい箸の持ち方を知ること、食べる意欲や楽しさに繋げていきます。



### お手伝いのススメ

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いが出来れば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や器具に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、「お手伝いしてくれてありがとう。おいしいよ」と言われると、子どもは嬉しくなり、「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていきます。親子で楽しみながら始めてみましょう。



### みどり園での取組

園でも、食事に関わるお手伝い活動を行っています。今年度は、5月より、ぴかぴか組さんが給食の下準備のお手伝い活動を、6月より、きら組さんがお買い物活動を行います。様々な食経験や、食に関わる人々との出会いが、子ども達の食への関心を高め、豊かな心を育むお手伝いとなるよう取り組んでいきます。



### ぴかぴか組 寒天について

温めることで溶け、冷えることで固まる性質を持つ寒天。その様子を観察していきます。弾力のあるさわり心地を楽しみ、人気おやつメニュー「カルピス寒天」では実際に食べてのど越しを楽しんでほしいと思います。