

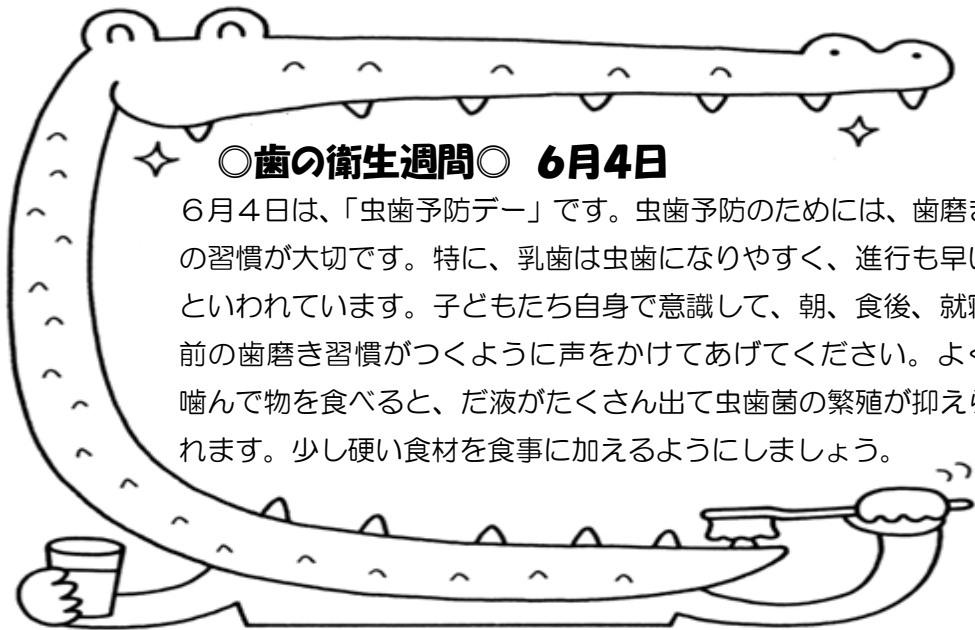
## ♪ 6月食育テーマ♪

### 《もものきのおやつを知ろう》

だんだんと気温も上がり、汗ばむ季節になってきました。また、これからの梅雨時から夏にかけては、食中毒が流行る時期でもあります。

汗にはたくさんのバイ菌がいるため、子どもたちの手洗いにも重点を置き、きれいな手で食事をすることを習慣づけていけるようにしたいと思います。また給食室でも十分食中毒への注意をはらい、調理に取り組んでいきます。

今月は虫歯予防デーがあります。虫歯にならないために、よく噛んで給食を食べるように声かけをします。よく噛むことで《口内調味》され、食事がおいしく感じられるということを、子どもたちに伝えていきます。



### ◎歯の衛生週間◎ 6月4日

6月4日は、「虫歯予防デー」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。よく噛んで物を食べると、だ液がたくさん出て虫歯菌の繁殖が抑えられます。少し硬い食材を食事に加えるようにしましょう。



## 朝ごはんの大切さ



1日の始まりである朝ごはんは、子どもの成長にとってどんなものなのでしょう。毎日忙しい中で食事の準備はとて大変なことと思います。しかし子どもたちの食事は、成長に直結しています。

朝ごはんをしっかりと食べるためには早く寝て十分な睡眠をとり、朝をむかえることが必要です。夜の睡眠は、1歳～3歳では10時間程度がベストとされています。睡眠中は、長時間の絶食と断水の状態ですが、脳や筋肉にエネルギーや水分を送る必要があります。

朝ごはんを食べることで、睡眠中に使ったこれらを補充し、体内から体を温め、目覚めをすっきりさせることができます。朝ごはんを食べずに登園すると、午前中の活動をするためのエネルギーが不足してしまい、良いことではありません。これからの時期は、気温が上がっている中どろんこ遊びやプールをすることで体力の消耗も激しくなります。

朝ごはんを食べる習慣を子どもにつけさせるためには、まず大人が朝ごはんの時間に一緒に食べるのが大切です。起き抜けに食事を出しても、なかなか食事は進まないことが多いと思います。食事の前に30分程度ゆったりする時間を作ってあげるとよいようです。

朝ごはんの内容は、ごはんかパン、汁物、卵焼きや納豆など3種類以上の食品が並ぶとよいかと思います。朝は汁物があると水分も栄養も摂れます。時間は忙しいのであまり手間はかけられないかと思いますが、朝ごはんの大切さをご理解の上、準備をしていただけたらと思います。