

# 食べるの大好き

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。歯や口の動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。

## 『手洗い』についてお話ししました！

### てを あらおう

① せっけんをつける ② てのひらをあらう ③ てのこうをあらう ④ ゆびのさきをあらう  
⑤ ゆびのあいだをあらう ⑥ てくびをあらう ⑦ みずであらいながす ⑧ きれいにふく

たべる まえ・トイレのあと・そうじのあとには てをきれいに！

## むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないよう注意が必要です。

## 食育クイズ

シンデレラのばしゃにもなる、そとはみどり  
なかはオレンジのやさいってなあに？

【食事】を通して一緒に食育活動に取り組んでいます。

- 背筋を伸ばし、テーブルに肘をつけない
- お茶碗などの食器は手で持つ（押さえる）
- 両足を床につけて姿勢良く食べる
- 箸を使う練習をする

## 6月食育計画 『食事マナールールを知る』

## 6月旬の食材

- トマト
- ナス
- ピーマン
- きゅうり
- アスパラガス
- メロン
- パイナップル
- さくらんぼ
- 梅
- あじ
- いわし

## 食育とは？

食生活を見直し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることが食育の目的です。食育では栄養バランスの重要性はもちろん、生産者への感謝の気持ちや安全な食材の選び方、地域ごとの食文化への理解なども学びます。この他にもフードロスの削減や食材の地産地消も食育の一環として取り上げられています。

## 食育ピクトグラム 食育マーク

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく多くの人に使用していただく事を目的に、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等が作成されました。

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう
7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう

食育クイズ