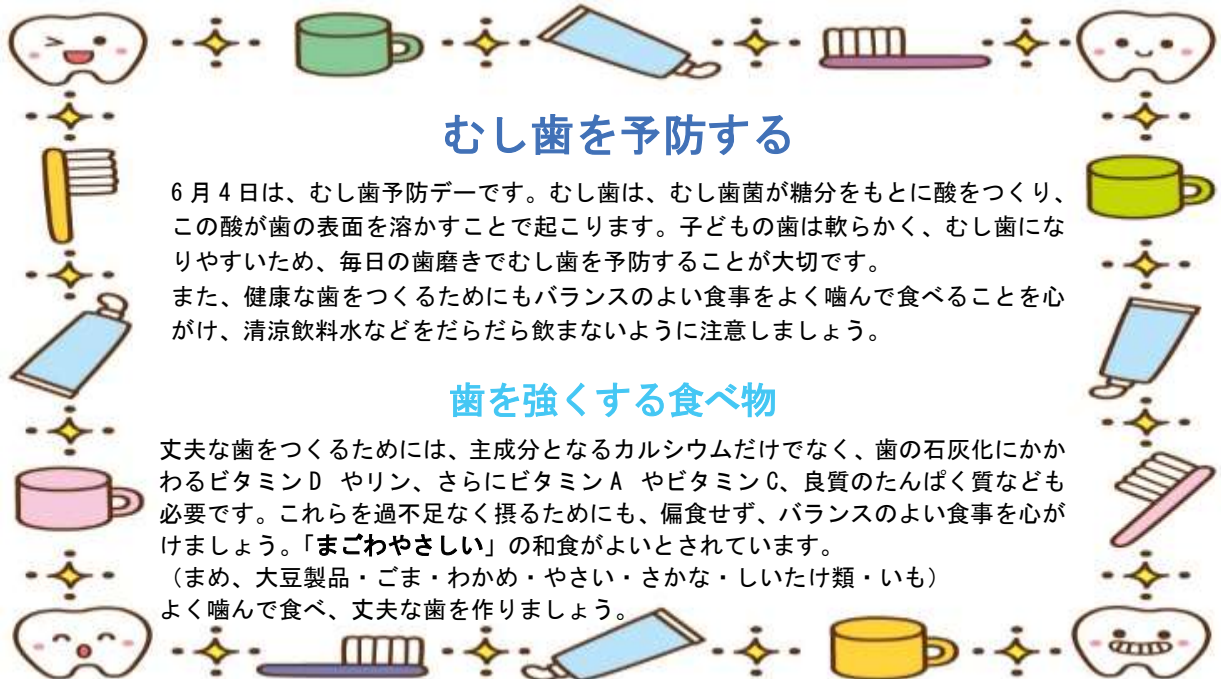




食育だより

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。歯や口の働きや役割について知ること、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。



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に注意しましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。「まごわやさしい」の和食がよいとされています。

(まめ、大豆製品・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ類・いも)
よく噛んで食べ、丈夫な歯を作りましょう。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

「食育」ってなんでしょう？

①生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
②様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てること。と食育基本法の中で位置づけられています。

なぜ食育基本法がつくられたのでしょうか？

- 1、食を大切にする心の欠如と伝統ある食文化の喪失
- 2、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- 3、肥満や生活習慣病の増加
- 4、安全上の問題
- 5、食の海外への依存が国の食料自給率は先進国で最低レベル

このような食をめぐる様々な問題があり、国民運動として改善を行うためにこの法律が制定されました。

保育園では日々の生活の中で、魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と心身の成長を図ります。