



食育だより



6月は食育月間です



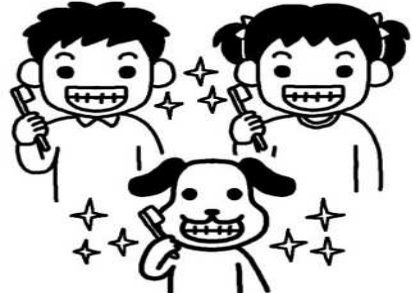
6月4日～6月10日は

『**歯と口の衛生週間**』です

歯に良い食べ方として
よく噛んで食べる事です



よく噛むと唾液が出て口の中を
衛生的に保ち、良い影響があります。



食べる事は大切な事



地域の食べ物の事やバランスのとれた食事
食品ロスについてなど…食について考えよう！



ひみこのはがーぜ



歯みがきも
きちんとね！

ひ

肥満予防

よく噛むことにより満腹感が得られる
ので食べすぎを防ぐことができます



は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出ることにより、むし歯や
歯周病を予防します



み

味覚の発達

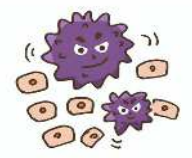
よく噛むことによって食べ物の味が
よくわかるので味覚が発達します



が

がんの予防

唾液の酵素ががん物質の発がん作用を
消す働きがあります



こ

言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉が
発達してきれいな発音をできたり、表情が
豊かになります



い

胃腸の働きを促進

よく噛むことにより消化酵素が
たくさん出て消化吸収がよくなります



の

脳の発達

よく噛むことにより脳の細胞が活発に
なりますので記憶力もアップします



ぜ

全身の体力が向上して 全力投球できます

力いっぱい運動したり、遊んだりする
活力が出てきます



★バランスのとれた食事を心がけよう

米などの主食とたんぱく質がメインの主菜と
野菜たっぷりの副菜と汁物



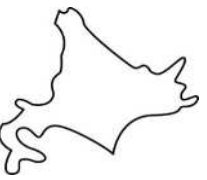
★感謝の気持ちを忘れずに食べよう

料理を作ってくれた人や生産している人に
食べ物が食べられる事に感謝しましょう



★住んでいる地域の食べ物について 知識を深めよう

自分たちの住んでいる地域がどんな
食べ物が生産されているのか知っておきましょう



★食品ロスをなくそう

これからの未来は普通に食べられた物が
収穫できなかつたりして食べられない時代が
来るかもしれません…
捨てる未来から捨てない未来を考えよう



★食べ物の栄養について考えよう

私たちの体は生きていく為に色々な食べ物から
たくさんの栄養を摂らなければなりません
体内でどのような働きがあるのか学んでおきましょう



運動会
運動会シーズンですね！
体力づくりの食事ガイド



①主食、主菜、副菜をきちんとバランス良く

②炭水化物、たんぱく質、鉄分、ビタミン類を
食事に取り入れる

③間食にはバナナ、おにぎり、ヨーグルトなどを
食べて素早いエネルギー補給、疲労回復に効果あり



★運動前～炭水化物を中心に食べてエネルギー補給します

汗として流れてしまうカリウムやナトリウムを摂るようにしましょう
(バナナなどの果物、おにぎり等)



★運動後～疲労回復の為に、ビタミンB1が多い豚肉やDHAやEPAが多い
青魚を食べて筋肉を休ませましょう。

