



令和7年6月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。ゆっくりとよく噛んで食べることは、顎の発達、食べすぎを防ぐ、唾液の分泌で口の中をきれいに保ち虫歯予防など、【よく噛むこと】は乳幼児期にとっても大切です！
ゆっくりとよく噛むことを食育の一環として子どもたちにも伝えていきます。



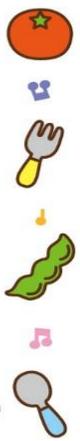
むし歯を予防する

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。



東のうどん県埼玉

埼玉県では昔より小麦の生産が盛んに行われていることもあり、うどん食文化が根付いた地域です。実はうどんの生産量が香川県に次ぐ全国で2番目に多い、知られざるうどん県です。埼玉県のうどん文化のもっとも大きな特徴は、地域ごとに特色のあるうどんや食べ方が存在することです。その数は約30種類にも及びます。「肉汁うどん」は、埼玉県発祥の代表的な食べ方の一つで、県内に存在する最もポピュラーなうどんの食べ方の1つです。



食事のマナーは身についていますか？

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

以上児を対象とした食事のマナー教室を行います。
ご家庭でも
よろしくをお願いします。