



ぱくぱく通信

令和5年6月号

中木場保育園

6月は『食育月間』です。食育とは、食を通して生きる力を育むことを意味しています。保育園では、野菜の栽培・収穫やクッキング保育、給食・おやつ時のお当番などを通して、子どもたちの食への関心を高めています。また、食べ物のみに関わらず、食事のマナー（食べる姿勢・箸の持ち方）を知ることも食育です。ぜひご家庭での食育にも挑戦してみましょう。



～ 6月19日は『食育の日』～

楽しい・嬉しい・美味しいを大切に♪

★楽しい

- ・子どもと一緒に買い物へ行きましょう。
色々な食材を見たり、食べたいものを選んでみましょう。
- ・親子クッキングをしましょう。子どもたちは作るのが大好きです！
- ・会話のある食卓にしましょう。
家族で机を囲み、笑顔で『いただきます』『美味しいね』などの声かけをしてみましょう。



★嬉しい

- ・食事のお手伝いをしてもらいましょう。
茶碗や箸並べをしてもらおう、野菜を洗ってもらおう、盛り付けをもらおうなど、簡単なお手伝いがおすすめです。お手伝いをしてもらったら、たくさん褒めましょう。
- ・親子クッキングで作ったものを食べて、『美味しい！』と共感しましょう。

★美味しい

- ・子どもに味見をしてもらいましょう。
味見をしてもらい、『どんな味がする？』『どんな感じ？』と聞いてみましょう。
おいしいという感情だけでなく、食感や香りなども感じ、五感（見る・聞く・かぐ・触れる・味）を育てます。

◇◆6月4日は「虫歯予防デー」◆◇

<噛むことの大切さ>

- ★よく噛むと唾液が分泌され、食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防します。
- ★唾液に含まれるホルモンが頭の働きを良くします。
- ★歯やあごの骨を強くします。昆布や小魚を食べる習慣をつけてみましょう。
- ★言葉の発音を良くします。

