



食育だより

非常時給食

すずらん保育園では、非常時のために長期保存できる水や食料を備蓄しています。

5月9日(火)には給食時に、5月18日(木)には午後おやつ時に、それらの食糧を子ども達が食べ慣れるように…と提供しました。

5/9(火) 給食

乳児:やわらかご飯(α化米)
 幼児:わかめご飯(α化米)
 豚汁・みかん缶



5/18(木) 午後おやつ

りんご缶ジュース
 フルーツミックス缶
 ライスクッキー



*現在、すずらん保育園では、水、ご飯(α化米)、おにぎり(α化米)、パン、かぼちゃのスープ、カレー、フルーツ缶などを備蓄しています。

歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」、4日は「**虫歯予防デー**」です。

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう！

6/4～6/10 歯と口の健康週間

39回 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

〈よく噛んで食べるとよいこと〉

- ①味覚の発達
- ②消化吸収を助ける
- ③脳の働きをよくする
- ④歯並びをよくし虫歯を防ぐ
- ⑤ことばの発音をはっきりする
- ⑥肥満を防ぐ

毎年6月は「食育月間」です！

毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



「食育」とは？

生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることで。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------

