



給食だより6月号

令和5年6月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。
楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。さまざまな虫歯予防がありますが、その中の一つに“食べ物をよく噛む”というものがあります。園でも子ども達に給食をよく噛んで食べることを伝えています。

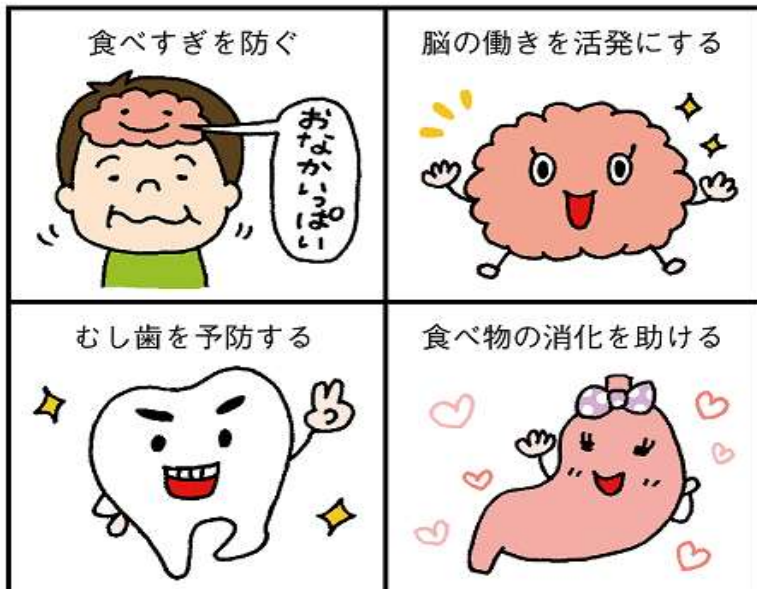
よくかんで食べることの効果

- 食べ物が細かく碎かれます。
- だ液がたくさん出ます。
- 顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。

旬の食べ物 オクラ

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。断面が星形なのがユニークで、子ども達にも人気です。

保育園の畑でも栽培をしています。みんなで食べられるのを楽しみにしています。



6月は「食育月間」です

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣をつけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りの大人や友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようという気持ちが育ちます。子ども達が健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。

子ども達にとって、食事が楽しい時間になるといいですね。