

食育だより (拡大号)



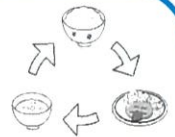
【6月の食育目標】 ○ごはんとおかずを交互に食べる
○ゆっくり、よくかんで食べる

ごはん（主食）、大きいおかず（主菜）、小さいおかず（副菜）の正しい並べ方

お気に入りのランチョンマットで正しく並んだ食事を前に、「いただきます！」主食、主菜、副菜のお皿の数が揃うと、栄養のバランスも自然と整います。



ごはんとおかず、交互に食べていますか？
好きなものばかり食べる「ばかり食べ」になっていませんか？



ごはんとおかずを交互に食べ、**主食、主菜、副菜を、少しずつ、ゆっくり味わう**ことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

「かむ」回数が増え、食べ過ぎ防止にもつながります。

ゆっくりよくかむことは大切です

食べる機能は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。



「ゆっくりよくかむ」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

- 脳の働きが活性化します
よくかむと脳に流れる血液が増加します。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にします。
- 言葉の発音がはっきりします
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになります
- 味覚の発達を促します
だ液がでて、食べ物そのものの味を感じることができるようになります
- あごが発達します
かむ刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができます
- 胃腸の働きを助けます
だ液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなります
- むし歯を予防します
だ液が歯を洗浄するため、口の中をきれいに保つことができます
- 肥満を予防します
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎます



あいう
えお

あまい

まんぷく



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です

食べることは生きることであり、健康な身体と心をはぐくむことにつながります。家庭でも、「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事づくりや準備をする」時間を大切に、家族で食事を楽しみましょう。

● なぜ6月が食育月間なの？

食育基本法が成立した月が平成 17 年 6 月だったことから、6 月を「食育月間」と定められました。

● なぜ19日が食育の日なの？

食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させること、また「食」という言葉も「しょ→初→1、<→9」ということで、「19」を連想させることから、19 日が食育の日となりました。

毎日の生活の積み重ねが「食育」です

「食育」と聞くと、特別なことのように感じがちですが、何気なく行っている日々の食行動や声かけが「食育」につながります。家庭でも日頃の食行動を意識しながら、食事を楽しみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 規則的なリズムで食事をする | ☐ 早起きして朝ごはんを食べる |
| ☐ 食事の前には手をきれいに洗う | ☐ よくかんでゆっくり食べる |
| ☐ 感謝の気持ちをもって食事のあいさつをする | ☐ 食事の準備や後片付けのお手伝いをする |
| ☐ 家族や友達と一緒に食べる | ☐ 食べ物の「旬」を話題にする、味わう |

展示食を見てみましょう！

こども園では、給食の実物展示(4歳児1食分)を行っています。(夏場は写真展示)
お子さんと一緒に展示食を確認し、「今日の給食はどうだった？」と話題にしてください。「食べたよ！」と返ってきたら、たくさんほめてあげてくださいね！
量や食材の形態なども、おうちでの食事の参考にしてください。



ご存じですか？

熊本市「食」のホームページ

「食育のひろば」

食育や離乳食情報、レシピ等を掲載しています。

ぜひ、チェックしてみてください！

「熊本市 食育」で検索！



～家庭でできる心がけ～

① 買い過ぎない

・冷蔵庫の中をこまめに確認！（消費・賞味期限もチェック） ・ある食材を把握して、余分な買い物を防ぐ

② 作り過ぎない

・体調や健康、家族の予定も配慮して、作る量の調整を
・作りすぎた料理は冷凍保存やアレンジして別の料理に

③ 食べ残さない

・自分に合った量を、残さずおいしく食べる ・食べ物や作った人へ感謝の気持ちを持つ

食中毒に注意！！

手洗いはかかずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

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。子どもの歯は柔らかく、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良い食事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。

よく噛む習慣を付けましょう！！

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

旬の食材

いんげんまめ・きゅうり・トマト・そらまめ・ピーマン・
さくらんぼ・びわ・なつみかん・あゆ・かつお・あじ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。



木の葉こども園献立表

2025年6月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前	2	牛乳、ボーロ	3	牛乳、 コーンフレーク	4	牛乳、ビスケット	5	牛乳、ウエハース	6	牛乳、せんべい	7	牛乳、クラッカー	
昼食	飯、きゃべつのみそ汁、 ポテトミートローフ、 甘酢和え、果物		飯、じゃが芋のみそ汁、 揚げ魚のきのこあんかけ、 きゃべつのおかか和え		飯、大根みそ汁、 親子丼、夏野菜サラダ、果 物		黄粉飯、 タイピーエン、ちぎり揚げ煮		飯、豆腐の中華スープ、 バンバンジー、 かぼちゃのいとし煮、果物		おにぎり チャンポン		
午後	牛乳、冷やし煮豆		牛乳、 レーズンとさつま芋のケーキ		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、フライドポテト		牛乳、袋菓子		牛乳、せんべい		
午前	9	牛乳、ウエハース	10	牛乳、ビスケット	11	牛乳、クラッカー	12	牛乳、せんべい	13	牛乳、ボーロ	14		
昼食	飯、さつま芋のみそ汁、 鶏肉とごぼうの煮物、 もやしとしらすのナムル、果物		飯、かぼちゃのみそ汁、 さけのクラッカー揚げ、トマ ト、納豆和え		飯、ふとしめじのみそ汁、 鶏南蛮、炒めきゅうり		飯、玉ねぎのすまし汁、 魚の豆乳クリーム焼き、 白菜の磯和え、果物		飯、人参とえのきのみそ汁、 ハヤシシチュー、 青菜とコーンのごま和え		運動会		
午後	牛乳、 豆腐団子の黄粉かけ ☆		牛乳、ヨーグルト和え		牛乳、フレンチトースト		牛乳、いなり寿司 ☆		牛乳、せんべい				
午前	16	牛乳、クラッカー	17	牛乳、せんべい	18	牛乳、 コーンフレーク	19	牛乳、ボーロ	食 育 の 日	20	牛乳、ウエハース	21	牛乳、ビスケット
昼食	飯、豆腐のみそ汁、 鶏肉の和風マヨネーズ焼き、 トマト、ブロッコリーサラダ		飯、春雨のスープ、 魚のホイル焼き、 蓮根サラダ、果物		飯、豆腐とわかめのすまし汁、 厚揚げみそ煮、 マカロニサラダ		飯、えのきのみそ汁、 鶏つくね甘辛煮、コーン、 切り干しサラダ			飯、そうめん汁、 牛肉丼、 ピクルス、果物		ドライカレー 具たくさんスープ	
午後	牛乳、ひじきおにぎり		牛乳、黒糖蒸しパン		ヤクルト、ジャムサンド		牛乳、かぼちゃマフィン			牛乳、果物、クッキー		牛乳、せんべい	
午前	23	牛乳、ビスケット	24	牛乳、クラッカー	25	牛乳、ウエハース	26	牛乳、 コーンフレーク		27	牛乳、せんべい	28	牛乳、ボーロ
昼食	飯、そうめんみそ汁、 豚肉と豆腐のチャンプルー、 マカロニサラダ		誕生会		人参飯、鶏レバー甘辛煮、 豚汁		飯、 じゃがいもと揚げのみそ汁、 魚の磯辺揚げ、トマト、 きゅうりの酢物、果物			飯、きゃべつのみそ汁、 炒り鶏、もやしの和風和え、 バナナ		おにぎり きつねうどん	
午後	牛乳、焼きそば		牛乳、菓子パン		牛乳、グリーンケーキ		牛乳、 とうもろこし☆、ビスケット			牛乳、ビスコ		牛乳、せんべい	
午前	30	牛乳、ビスケット	  										
昼食	飯、玉ねぎのみそ汁、 高野豆腐の中華炒め、 トマトサラダ												
午後	牛乳、じゃこトースト												
  													

※午後のおやつ“☆”は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります