



よく噛んで、食べましょう。

口はおしゃべりや呼吸だけでなく、最初の消化器官であり、感覚器官でもあります。口に入ったものの、味や、固さ・やわらかさを感じ、歯や唾液・舌を使って、食べものを砕き、混ぜ合わせ、体内に送り込んでいます。

よく噛んで食べると

- ① 食べもののおいしさを感じます

うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります。

- ② 消化を助けます

噛むと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。

- ③ 歯やあごの骨を育てます

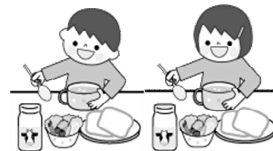
歯並びを良くし、虫歯を防ぎます。

- ④ 言葉の発音がはっきりするようになります

- ⑤ 脳のはたらきをよくします

よく噛むことにより、脳のはたらきを助けます。

* 口の健康は、心身の健康につながります。



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ための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、大切になります。

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」を育てていくことを目標に、以下の5つの子ども像の実現を目指しています。



食べたいもの、好きな
ものが増える子ども

お腹がすくりズムが
もてる子ども

食べものを話題にす
る子ども

楽しく食べる
子どもに

一緒に食べたい人が
いる子ども

食事づくり、準備にか
かわる子ども

