

# 食育だより

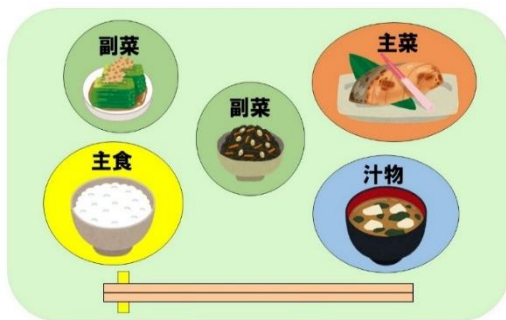


- 【6月の食育目標】
- ごはんとおかずを交互に食べる
  - ゆっくり、よくかんで食べる

令和8年6月1日  
畠口みのり保育園

## 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「**ばっかり食べ**」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

- ・消化を助けます
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防に
- ・噛むことは自然の歯ブラシです
- ・味覚が発達します
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなります
- ・脳が発達します



### ♪食事で丈夫な歯を作ろう♪

カルシウムを多く含む食べ物の、牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・大豆製品などを積極的に取り入れましょう。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含む、魚・卵・きのこ類なども一緒に取り入れると効果的です♪

## ～食中毒に注意しましょう～

だんだんと気温も上がり始め、湿度も高くなってくるこの季節、いつも以上に食中毒に注意が必要となってきます。

### 【食中毒予防の3原則】

- ・菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- ・菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する
- ・菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。

