



高岡市子ども子育て課 保育・幼稚園室

雨の日が続く梅雨の季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がり、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

6月は食育月間

一緒に買い物に行こう！「我が家の食育」

「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育」に関する様々な取組が行われています。食べ物について勉強したり、農作業体験をしたりすることもよいですが、家庭での食事こそ、「食育の宝庫」です。買い物、クッキング、楽しい食事、食事マナー、食後の片付け等、身の回りの小さなことから意識的に取り組んでみましょう。家庭での声掛けを意識するだけで、毎日の小さな積み重ねが「食育」に繋がります。

＜意識的に声掛けを！＞

- ① 買い物に行く前に「何を食べようかな」「何が好きかな」
② さあ！買い物へ！「どこにいこうかな」「どこに売っているかな」
③ お店で「どれを買おうかな」「旬のたべものは」「いくらかな」
④ 自宅に帰って「お手伝いお願いします」「ありがとう」「上手だね」



かむことの大切さ 歯と口の健康週間



6月4日(月)～10日(日)は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことは体にとってさまざまな効果があります。一口20～30回よくかんで食べましょう。

① むし歯を防ぐ

かむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

② 消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいてから、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

③ 脳を活発にして、記憶力アップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

★親子で学ぼう！食育クイズ★

Q. じゃがいもは植物のどの部分を食べているのでしょうか？

- ①根 ②茎 ③葉

6月の地産食材

ほうれんそう・こまつな・生しいたけ
キャベツ・にら・トマト・太きゅうり
たまねぎ・なす・きくらげ

食育クイズの正解: ②

「じゃがいもは植物のどの部分を食べているのでしょうか？」という質問に対して、正解は「根」です。じゃがいもは地下茎の膨らんだ部分で、根は土の中で伸びる部分です。

Main menu table with columns for Date, Day, Breakfast, Lunch, Dinner, and Dessert. It lists various dishes like 'カルデツウエハス', 'ごはん', '魚のキャップ焼き', etc., for each day of the month.

Special menu for June 22nd (Thursday), including 'ココナッツサブレ', '梅干しとちりめんじゃこのちらし', and 'お米 de メールマフィン'.

Continuation of the menu table for the rest of the month, including items like 'お菓子', 'ミルクパン', 'りんごゼリー', etc.

★22日(木)は誕生会です。主食はいりませす。

★印は手作りおやつです。 ※印は未満児は白身魚です

