

# 6月



# 食育だより



令和8年度 6月号

立神海の風こども園

アジサイの花がすこしずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になってきました。

この時期は湿気により蒸し暑く体が気温の変化に対応するのが大変な時期です。いつもは元気な子が何となく元気がなかったり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい食生活を心がけて手洗いうがいを心掛けて病気を防ぎましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

1回の食事でどれくらい噛んでいますか？食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことはありますか？弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたといわれていますが、最近はぐっと減って約1000回以下になっているそうです。食べ物は噛めば噛むほど体に良い効果があります。一口食べたら、30回程度噛むことを目安にするとよいそうです。

### よく噛む8大効用 卑弥呼の歯がい〜ぜ！

<b>ひ</b> 肥満予防	<b>み</b> 味覚の発達	<b>こ</b> 言葉の発音ははっきり	<b>の</b> 脳の発達
<b>は</b> 歯の病気予防	<b>が</b> ガン予防	<b>いー</b> 胃腸快調	<b>ぜ</b> 全力投球

### いも植えに行ってきました

### お知らせ

- ☑ 10日（水）かつお船人めし
- ☑ 22日（月）カレーライス
- \*ご飯を多めに持参してください
- ☑ 19日（金）誕生日会
- \*おにぎりを持参してください
- ☑ 12日（金）は味噌づくりです。
- \*エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。



### お外でおやつタイム

