



2024年6月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 食事の前にはきれいに手を洗おう



かむことの大切さ



食事をするときに「かむ」を意識していますか？
かむことは食べ物をかみくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしてもかまずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よくかんで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よくかむ習慣をつけましょう。



食中毒に注意！

気温が高くなると心配になるのが食中毒。
予防の第1歩は、手洗いです！食事前や調理前にしっかり手を洗いましょう。

【食中毒の予防法】

- ・しっかり手洗いを！
- ・生の食材と加熱済みの食材は分けて保存
- ・買ったものは速やかに冷蔵・冷凍庫へ！
- ・食品の中心までしっかり加熱！
- ・調理後すぐ食べる



6月は食育月間

食育はこどもだけでなく、どの年代の人に対してもそれぞれに合わせた食育があります。いつでも食に興味を持ち、料理をすることや食べることをずっと楽しんでいきましょう！



・ コミュニケーション

食事の時間は大切なコミュニケーションの場です。その日の予定やあった出来事や料理についての感想など話をして楽しく食べましょう。

・ バランスの取れた食事

生活習慣病予防には、バランスの取れた食事が大切です。数日～1週間ごとに振り返り、不足しているものがないか、多すぎるものがないかを考えてみましょう。

・ 生活リズム

1日3回の食事をおいしく食べるには、生活リズムも重要です。お仕事の都合などがあるかと思いますが、①起きる時間 ②食事の時間 ③排便の時間 が一定になるようにしていきましょう。

・ 食を大切に

私たちが口にする食材は植物や動物など命あるものです。私たちはたくさんの命をいただいているので、無駄にしないように心がけましょう。



・ 食の安全に関心を

食品の安全情報に意識を向けてみましょう。どんな食事を、どんな食品を選択するかを自身で決めるためにも、関心を持って情報を聞いてみましょう。

