



6月は、歯と口の健康週間があります。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、バランス良く食べて歯を守りましょう。

さて、農林水産省では、6月は食育月間として食育の推進を呼びかけています。ここで、食育について一緒に確認してみましょう。



ニュース等でご存知の方もいらっしゃると思いますが、今年度、藤枝市こども課では、地域愛着形成事業の一環として、藤枝の朝ラーメンを給食で提供しています。藤枝聖マリア保育園は、9月に予定されています。保育園の朝ラー、楽しみにしててくださいね！

※「朝ラー」ですが、昼食での提供です。



『楽しく食べる子どもに  
～保育所における食育に関する指針～厚生労働省』

保育所で目標とする**5つの子ども像**です。子どもの食生活について考える際の参考になることばかりです。

- ①お腹がすくりズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③いっしょに食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

#### ①お腹がすくりズムのもてる子ども

「ご飯食べるよ〜！」と言われて、食べる気になるのではなく、時間になれば「ご飯が食べたい！」と思えることが理想です。日中は体を動かし、食事の時間が近づけば適度な空腹感を得られる生活習慣を目指しましょう。

#### ②食べたいもの、好きなものが増える子ども

「好き嫌いをしない子ども」ではないことがポイントです。いろいろな食材、料理を食べて、食への興味をふくらませましょう。食事の時間は楽しい時間であることが大切です。

#### ③いっしょに食べたい人がいる子ども

コロナ禍の黙食で、学校給食の残食量が増えたという調査結果をご存じですか？身近な人といっしょに味わうと、おいしさも食欲も増しますよね。周囲の人と食事をする事で、食事のマナーも身につきます。

#### ④食事作り、準備にかかわる子ども

和え物を混ぜたり、サラダのレタスをちぎったり、じゃが芋を買ったとき「何にして食べたい？」と聞いてみたり・・・それだけでも食事作りに関わることができます。食材や調理への関心がわいてきます。また、お手伝いの感謝を伝えると、作り手への感謝の気持ちを学ぶことにもつながります。

#### ⑤食べ物を話題にする子ども

食べ物を話題にする=食への興味の現れです。料理のいい匂いがしたら「いい匂いだねー」「今日のご飯は何か？」と声をかけたり、畑の野菜を見たり、魚屋さんで切り身になっていない魚を見たり...。食に関わる経験は全て食育です。