



毎年**6月**は“食育月間”、  
毎月**19日**は“食育の日”です。



食事を楽しんで  
ほしいな...



「お腹がすくリズムを感じていますか？」  
「食べたいもの、好きなものが増えていますか？」

家庭で、「食べ物を話題にする」、「一緒に食べる」、「一緒に食事作りや準備をする」  
そんな時間を大切に、家族で食事を楽しんでほしいです。(いつのまにか、食育につながりますね。)

ごはん(主食)、大きいおかず(主菜)、小さいおかず(副菜)の  
正しい置き方を教えてあげましょう。

いただき  
まーす!!



- お気に入りのランチョンマットや、トレイ等で  
正しく並んだ食事を前に「いただきます！」(楽しい! 嬉しい!)
- 主食・主菜・副菜のお皿がそろうと、栄養のバランスが  
自然と整います。
- ごはんとおかず、交互に食べ、ゆっくり味わうことで  
「噛む」回数が増えますね。

よくかんで食べよう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です



よくかむとどうしていいの?

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きを  
よくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音をはっきりするよう  
になります。

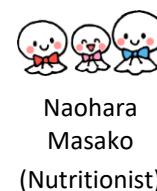


歯を大切に!

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつ  
くり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こ  
ります。

子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすい  
ため、毎日の歯磨きでむし歯を予防すること  
が大切です。また、健康な歯をつくるためにも  
バランスのよい食事をよく噛んで食べるこ  
とを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲ま  
ないように注意しましょう。





“Can you feel your body’s hunger rhythm?”  
“Are there more foods you enjoy eating lately?”

At home, we encourage families to make time to talk about food, eat together, and involve children in preparing meals. These simple moments help create enjoyable mealtimes—and before you know it, they naturally become food education experiences.

#### Let’s show children how to properly arrange:

Rice (Staple food), Main dish (Protein-rich foods like fish, meat, tofu), Side dish (Vegetables and other supportive items)



- ✿ Use a favorite placemat or tray  
Let them experience the joy of saying “Itadakimasu!” in front of a nicely arranged meal – it’s fun and creates happy mealtime memories.
- ✿ When the staple, main, and side dishes are all present, a balanced nutrition comes naturally.
- ✿ Taking turns eating rice and side dishes slowly helps children chew more and enjoy their food deeply.

## LET’S CHEW WELL!



June 4-10 is Teeth and Oral Health Week



#### Why is chewing well so important?

- ✓ It helps us fully enjoy the taste of food
- ✓ It aids in digestion
- ✓ It activates hormones in saliva
- ✓ It strengthens teeth and jawbones
- ✓ It improves clear pronunciation and speech



#### Heal thy Teeth for a

Cavities are caused when bacteria in the mouth turn sugar into acid, which erodes tooth enamel.

Children’s teeth are softer than adults’, making them more prone to cavities. That’s why daily brushing is essential.

#### To protect your child’s teeth:

- ✿ Encourage balanced meals that require chewing
- ✿ Avoid frequent sipping of sugary drinks like juice and soda
- ✿ Focus on good oral habits and a healthy eating routine

