

# 食育だより

H30年6月  
赤前保育園  
さくらんぼ分園 給食室

## よもぎだんご作り楽しかったね！



4月25日にさくら組のお友達がよもぎだんご作りに挑戦しました。  
ねこ、リボン、鏡餅、はんこ、のり巻き・・・それぞれ個性的な形にできて、とても楽しそうでしたね。



## やさいをみんなで植えたよ！

5月8日にかぼちゃ、ブロッコリー、なす、ピーマンなどの種まき、苗植えを行いました。  
人参の種はとても小さく、ひまわりの種に形が似ていたり、子供達は興味津々の様子でした。



### 伝えよう！ よくかむこと・味わうこと

「8020（ハチマルニイマル）運動」を知っていますか？ 厚生労働省が1989（平成元）年に提唱した、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

よくかむためには、よい歯やじょうぶな歯茎が必要です。

子どものころから、よくかむ習慣を身に付けましょう。それには、かむ効用を意識させ、繰り返し習慣化を図る取り組みが大切です。

🌟 よくかむことは、なぜいいの？

ひみこのはがいーぜ！

ひ	肥満防止 	は	歯周病の予防、歯茎の形成 
み	味覚の発達 	が	ガン予防 
こ	言葉の発音が明瞭 	い	胃腸快調 
の	脳の発達 	ぜ	全力投球（元気のもと） 

出典：学校食事研究会発行・月刊『学校の食事』より