

栄養だより

令和5年度6月 「共食推進運動」強化月間号

中央区福祉保健部子育て支援課

中央区

食育野菜キャラクター



毎年 **6** 月は「食育月間」です。

保育所における食育は、健康な生活の基本として「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としています。子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね「**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子ども**」に成長していけるよう取り組んでいます。

区では、6月の食育月間に日常生活の基盤である家庭において、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べる **共食（きょうしょく）推進運動「共食っていいね！～家族そろっていただきます～**」を重点的に実施しています。

「歯と口の健康週間」

1928年に日本歯科医師会が「む（6）し（4）」と読む語呂合わせで、6月4日を「虫歯予防デー」に制定。2013年から**6月4～10日**を「歯と口の健康週間」に。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

「ゆっくりよく噛んで食べるメニュー」

しらすの和風ピザトースト

【材料：トースト1枚分】

食パン（8枚切）	1枚
しらす	大さじ1（6g）
ピザ用チーズ	大さじ1（8g）
きざみのり（又は、青のり）	適量

パラパラ…と具をのせるのを、
お子さんと一緒に♪

きょうしょく

共食のいいこと

楽しく食べることができる。



食について学べる機会となる。

規則正しい時間に食べることができる。



栄養バランスのよい食事ができる。

おうちごはん楽しく食育

子どもにとって一緒に作ったものを一緒に食べることは、食欲が増し、美味しさが何倍にも感じられる経験となります。クッキングにチャレンジしてみませんか？



トースト1枚分のエネルギー 144kcal

【作り方】

- ① 食パンの上にしらす、ピザ用チーズ、きざみのりをのせる。
- ② トースターでこんがりするまで焼く。
- ③ 食べやすい大きさにカットする。