



2025年 6月 春明保育園

梅雨の季節が今年もやってまいりました。気温・湿度がともに高く、食欲もダウンし体調を崩しがちです。

外遊びができない日などは、のどの渇きをあまり感じませんが、こまめに水分補給を行いましょう。



## 6月は「食育月間」

食育月間とは、国民一人ひとりが食育に対する理解や取り組みを積極的に進める期間です。

食育基本法が成立した月が6月だったこと。また、新生活が落ち着きはじめる時期で、食育活動を行いやすいことから毎年6月になっています。

### 6月4日は虫歯予防デー

歯みがきはもちろん、色々な食品をよく噛んで食べるように心がけましょう。

#### ★よく噛むメリット★

- ・唾液の分泌を促し、消化吸収を助けます
- ・食品そのものの味がよくわかります
- ・満腹感が得られ、食べ過ぎの予防になります
- ・噛む刺激で脳の働きをよくします
- ・あごの発達を促し、歯や歯茎の病気を予防します

6月10・24日の「めった汁」は、石川県の郷土料理です  
豚汁の具材の芋がさつま芋になっているものです