【様式１】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	沖縄県
取組市町村名 取組団体・企業名	浦添市、読谷村
取組の名称	啓発
実施時期	６月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう　☐ 2 朝ごはんを食べよう　☐ 3 バランスよく食べよう　☐ 4 太りすぎないやせすぎない　☑ 5 よくかんで食べよう ☑ 6 手を洗おう　☐ 7 災害にそなえよう　☐ 8 食べ残しをなくそう　☐ 9 産地を応援しよう　☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう　☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	認可外保育施設（浦添市）、村立保育所（読谷村）での広報（食育だより）での啓発  なかよし給食センター　2026年６月号 食育だより ６月４日～10日までの１週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。 むし歯を予防する ６月４日は、むし歯予防デーです。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。 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。 歯を強くする食べ物 丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。 よく噛む習慣をつけましょう よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。 【認可外保育 施設給食献立表】より



食育だより

令和８年6月
諸谷村立保育所

6月は「歯と口の健康週間」

6月は「歯と口の健康習慣」です。
丈夫な歯と口を育てるためには、歯磨きだけでなく、毎日の食事の中でよく噛む習慣を身につけることも大切です。
今回は保育所で実践している「噛む力を育てる工夫」と、家庭でも取り入れやすい「かみかみレシピ」を紹介します。

噛む力を育てる工夫　～離乳後期から1歳児編～

1歳児クラスでは、積極的に手づかみ食べに取り組んでいます。
この時期の特徴は、＂自分で食べたい＂という意欲が湧いてくるので、自ら食べ物を手に取って口へ運ぶようになります。
前歯でかみ切る、舌を前後左右に動かす、歯ぐきや歯を使って噛む経験を重ね、食べる力やお口の発達を育んでいます。

手づかみ野菜

★固さはどのくらい？　親指と人差し指で潰つぶせる固さ。歯ぐきでもつぶせる固さ。
★カットの仕方は？　こどもの手でにぎれるサイズにすると◎　半月切りやいちょう切りでも◎
★おすすめの食材は？　根菜類・昆布・ブロッコリー・芋類・アスパラなどを煮込むだけ！しょうゆ等で味付けもOK

かみかみレシピ紹介　～幼児食編～

「おくらの粉チーズフライ」

材料
・オクラ　10本程度
・小麦粉　大さじ2
・水　大さじ2
・パン粉　適宜
・粉チーズ　適宜
・油

作り方
①オクラはガクを切る。
②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
③パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
④オクラを②衣にくぐらせて、
　パン粉＋粉チーズを付ける。
⑤１８０℃の油でからりと揚げる。

水と水小麦粉

※ひと口サイズにカットせず、１本丸かじり！が、かみかみを促すポイントです！

「魚のコーンフレークフライ」

材料
・白身魚や鮭など　4切れ
・塩　小さじ1/2～1
・小麦粉　大さじ2
・水　大さじ2
・パン粉　適宜
・コーンフレーク　適宜
・油

作り方
①魚に塩で下味をつける。
②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
③パン粉とコーンフレークを混ぜ合わせる。
（コーンフレークは少し砕くと魚にくっつきやすくなります）
④魚を②衣にくぐらせて③のパン粉を付ける。
⑤180℃の油で揚げる。

※コーンフレークのザクザク食感が楽しく美味しく食べるポイント♪
お魚のかわりに鶏肉でもOK。

【村立保育所の給食献立表・食育だより】より