

毎月19日は  
食育の日

# いく(19)いく(19)食育

毎年6月は  
食育月間

食育とは…



子どもの頃からいろいろな経験を通して「食」に関する興味を持ち、からだによい食べ物を選ぶ力を学び、正しい食習慣や豊かなところを身につけるための人を育てることです。

主に体の  
調子を整える  
食品

ふくさい  
**副菜(緑色の食品)**

野菜・  
海藻  
など

しゅさい  
**主菜(赤色の食品)**

肉・魚  
卵・豆腐  
納豆など

主に体をつくる食品

くだもの  
牛乳

主に熱や力の  
元になる食品

しゅしよく  
**主食(黄色の食品)**

ごはん・パン  
・めんなど

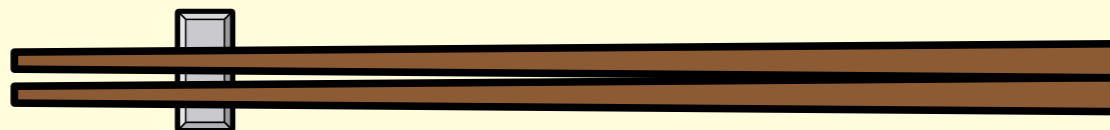
**汁もの**

《食事バランスガイド》

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか  
が一目でわかる食事の目安です。  
詳しくは、こちらを参考にしてください。  
健康にいがた21ホームページ  
<http://www.kenko-niigata.com/21/>



今日の献立は、バラ  
ンスがとれているか  
な?食事を輪の中  
においでみましょう。



考えよう！ 確かめよう！  
やってみよう！

# いく(19)いく(19)食育

口の動きと  
役割

歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。  
大切なお口をいつも元気にしておくためにも、家族みんなで口の体操をしてハツラツ元気になりましょう。

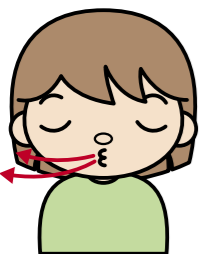


食事の前が  
おすすめです。

## お口げんき体操ワン・ツー・スリー

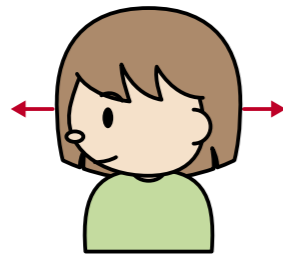
### 1 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。  
2回繰り返します。



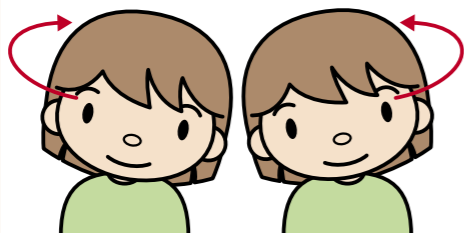
### 2 首の運動

①左右を向きます。



正面→左→正面→  
右→正面

②首を回します。

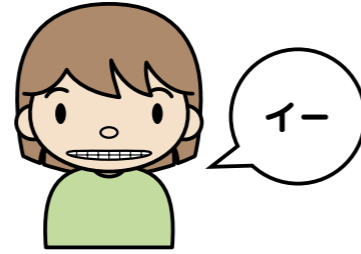


左に1回

右に1回

### 3 くちびるの運動

①くちびるをできるだけ横に広げて「イー」と声を出します。  
2回繰り返します。

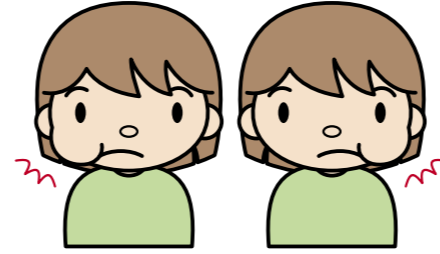


②くちびるをできるだけすぼめて「ウー」と声を出します。  
2回繰り返します。



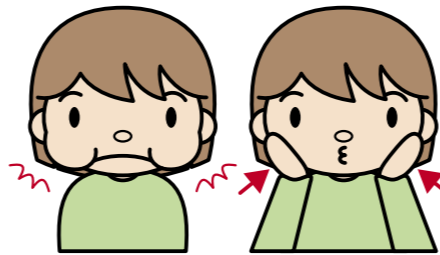
### 4 ほほの運動

①片方ずつほほをふくらませます。



左のほほ → 右のほほ  
2回繰り返します。

②両方のほほをふくらませます。



両手をあてて「ブツ」と  
つぶします。

### 5 舌の運動

①口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。2回繰り返します。



②舌の先でくちびるをゆっくりなめます。  
左回り1回  
右回り1回



③舌全体を上あごに吸い上げ「ボン」と音を出します。2回繰り返します。



### 6 発声練習



声をだします。

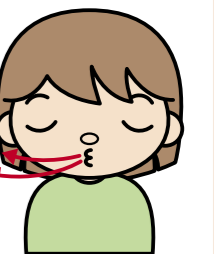
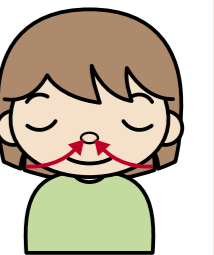
【パタカラの歌】  
「パ」を2回  
「タ」を2回  
「カ」を2回  
「ラ」を2回

【パタカラの歌】

パンダで「パパパ」  
タイコで「タタタ」  
かけっこ「カカカ」でカーニバル  
歌うよ「ラララ」でラッパッパ  
みんなで一緒に  
「パンダのたからもの」

### 7 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。



朝ごはんは、1日の元気のもと！  
毎日しっかり食べましょう。



よくかんで食べよう！  
目標30回！  
よく噛んで食べると  
食べ物が甘くなるよ。

姿勢を正しておいしく食べましょう。



- ・上体はやや前に倒しぎみの姿勢
- ・ひじ、ひざ、こしはほぼ直角
- ・足底をしっかりと床につけます。
- ・以上の姿勢がとれるように、体の大きさに合った高さのイスとテーブルが理想的です。

【はしを上手に使う】



※ポイントは、下のはしをしっかり固定し、おもに中指を動かして上のはしを上下に動かすことです。

参考：「歯・口の健康と食べる機能II」平成18年発行  
(財)日本学校保健会

食事の後は、  
もちろん歯みがきを  
忘れずに…。

