

2009年6月19日



### 森永製菓の「食育」菓子育の取り組み

ホームページに子ども向け

「おやつのおすすめゲーム」登場



森永製菓株式会社（東京都港区芝、社長・矢田雅之）は、6月の食育月間（※）に合わせ、当社ホームページ内菓子育サイトに、お子さま向け「おやつのおすすめゲーム」をアップします。

手洗い、おやつ適量の大切さを食べる楽しみだけでなく、衛生・栄養などについて、楽しみながらお子さまに学んでいただくゲームです。

森永製菓では子どもたちのすこやかな成長を願い、応援する食育の取り組みを『菓子育』と名付け、ホームページをはじめイベントや店頭などで、栄養価だけでなく、心の安定や充足、親子・家族や友だちとのコミュニケーションに果たすお菓子の大切な役割や、お菓子を安心して召し上がっていただくための情報発信に努めています。今後もより充実させ食育活動を推進していきます。

※食育基本法により、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定め国を挙げて食育をPRしています。

\*\*\*\*\*



#### 1 手洗いゴシゴシゲーム

マウスを動かしながら石鹸をよく泡立てて指の間や指先、手首もしっかり洗えるとゲームクリア！

#### 2 おやつをえらぼうゲーム

1回のおやつにちょうどいい量のお菓子と飲み物を選び 150～300kcal 以内ならゲームクリアです。

#### 3 むしばきんたいじゲーム

歯みがきをして、虫歯菌 28 匹をクリックして退治していくゲームです。

## おやつとしつけ

子どもたちは、お菓子を食べる時間を楽しみにしています。

森永製菓は、お菓子の魅力を上手に利用して、しつけを習慣づけることを提案しています。

### ■おやつの前の手洗い

おやつを食べる前には、必ず手を洗いましょう。よく泡立てて洗うことが大切です。指の間や指先、手首も忘れずに洗います。時間の目安としては30秒程度のもみ洗いと、20～30秒程度のすすぎが理想です。洗った後は水気をしっかり拭き取りましょう。

### ■おやつの適量

おやつの役割のひとつに、「栄養補給」があります。特に育ち盛り、伸び盛りの子どもたちは消化器官が未発達なため、3度の食事だけではすこやかに成長するために必要な栄養や、活発な運動に必要なエネルギーが十分に摂取できません。1日に必要な食事量の1～2割（150～300kcal）をおやつでとることが望ましいのです。おやつは、そうした不足分を補うものとして、とても大切な意味をもっています。「10時と3時のおやつ」は、食べる時間や適量を考慮したことなのです。

### ■歯みがき

虫歯予防には、食後3分以内の歯みがきが最も効果的ですが、もし無理な場合は、口をすすぐだけでも、効果があると言われてしています。

