



食育だより 6月



6月に入るといよいよ梅雨入りですね。雨にぬれた緑はいつもよりあざやかで、あじさいの花が美しく色づいてきます。

一方で、ジメジメして湿気が多くなる季節ですので 食中毒などに気を付けましょう。

6月4日は

虫歯予防デー！



歯は、一生使わなくてはならないものです。

虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができず、体に必要な栄養を取ることができなくなります。

虫歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということはいちいち意識していないかと思いますが、食事の時によく噛む習慣を身につけましょう。

もちろん、食事の時に噛むだけではなく、食後の歯磨きを忘れずにしましょう。歯磨きの習慣を身につけ、ピカピカで元気な歯にしましょう。



ちょっとした工夫でかむ力を育てましょう！ ワンポイントアドバイス

1 ゆっくり食べられる時間を設ける

忙しい毎日に追われ、知らず知らずのうちに急いで食べていませんか？

よく噛んで食べるためには、ある程度の時間がかかります。

生活リズムを整え、ゆっくりと食事ができる時間を設けましょう。

2 お料理に噛みごたえのある食材を使う

噛みごたえのある食材を使い、食材も大き目に切って調理してみましょう。

こうすることで、必然的に噛む回数も増えるでしょう。

3 お口に入れる量を少なめに

口に運ぶ量を少なくしても、一口あたりの噛む回数はそれほどかわらないものです。

できるだけ口に運ぶ回数を増やして、たくさん噛むようにしましょう。

もぐもぐ・ごっくん！ 味わって、よくかんで、

よくかむとどうしていいの？

① 食べもののおいしさ を感じます

噛みごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。



② 消化を助けます

かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。



③ 唾液に含まれるホル モンが頭の働きをよ くします



④ 歯やあごの骨を育てます



⑤ 言葉の発音をはっきりするよ うになります



かみかみ献立「6月2日」

保育園の給食では、食べ方の指導を含め、一人ひとりの子どもに合わせた指導をしています。

よく噛んで食べることもそのひとつです。

いつもより少しかみごたえのある給食にし、ゆっくり、よく噛んで味わって食べる給食の日を設けます。

