

しっかり食べよう
あさごはん♪

食育だより 6月

みんなで楽しい
あさごはん♪

6月に入るといよいよ梅雨入りですね。“あめあめふれふれかあさんが♪” こどもたちの楽しい声が聞こえてきます。

一方で、暑くて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~10日は

歯と口の健康習慣！

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。噛むということはあまり日ごろ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噛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
- 2 お料理に噛みごたえのある食材を使う
- 3 お口に入れる量を少なめにする
- 4 足をしっかりと床に着け正しい姿勢で食べる
- 5 お茶やお水は食後に飲む



食中毒予防の3原則

食中毒が心配な季節になりました。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べものに付着し、体内へ侵入することによって起こります。

予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」「増やさない」「やっつける(殺菌する)」です。

まずはしっかり手洗いをしましょうね。



もぐもぐ・ごっくん！ 味わって、よくかんで。

噛むことのメリットいっぱい！

「ひみこの歯がいーぜ！」と覚えて、よく噛んで健康になりましょう！

- ひ 肥満予防……よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
- み 味覚の発達……よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。
- こ 言葉の発音……よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音できます。
- の 脳の発達……よく噛むと脳の働きが活発になります。
- は 歯の病気予防……よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
- が がん予防……唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
- い 胃腸快調……よく噛むことで胃腸の働きがよくなり消化吸収されやすくなります。
- ぜ 全身体力向上……よく噛むことで心身が健康になり、元気が出ます。



かみかみ献立「6月4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。