

# 食育だより 6月号

2019.6.1 友田保育園



梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



## むし歯を防ぐ食生活で8020！



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、生涯使い続けるもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない



よく噛んで食べる



食事のあとはしっかりと  
歯磨きをする



## 5月の食育の様子

おにぎり作りをしました。ラップでにぎにぎ、楽しんできました。一人一人思い思いのおにぎりが完成し、美味しく食べました。ぞう組さんは人参の皮むきの練習をしています。先生との約束事を守り、一生懸命練習しています。

今月の食育

そら豆のさやむき  
カレー作り（ぞう組パーティー）

## よくかんで食べよう！！

乳歯が生えそろると、大人と同じものが食べられるようになりますが、まだかむ力は弱いので調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

よくかむと、よいことがたくさんあります。

味がよくわかる  
よくかむことで、食べ物が  
だ液と混ざり合い、下にある  
味蕾から脳に味が伝わって、  
味がよくわかるようになる。

脳の働きをよくする  
あごの筋肉を動かすと周りの  
血管や神経が刺激されて脳の  
血流がよくなり、集中力や  
記憶力を高める効果がある。

消化・吸収をよくする  
よくかむと、だ液に含まれる  
消化を助ける成分が食べ物と  
混ざり、消化吸収しやすくなる。

むし歯を予防する  
だ液は、口の中の食べかすを  
落としたり、口の中をむし歯に  
なりやすい酸性から中性に戻し  
たりする役割がある。

食べすぎ、肥満を防ぐ  
食べ物をよくかんで食べると、脳に  
ある満腹中枢が刺激されて満腹感が  
得られるので、食べ過ぎを防ぐことが  
できる。

【よくかまない】そんな時は・・・

☆食事の調理方法を  
工夫しよう

同じ食材でも切り方や加熱時間、水分量によって変わります。  
やわらかくしすぎないようにしたり、大きくなったり  
しましょう。

☆食事中の水分補給を  
控えましょう

食事中の水分補給は、水分で流し込むことを覚えてしまふため、  
控えましょう。



食べ物を上手に噛んで、飲み込むためには？

固いものがかめない

かみやすいかたさの食べ物で奥歯で  
かむことを覚え、よくかむ習慣をつ  
けることが重要です。乳歯が生えそ  
ろってもかたいものが苦手な場合は、  
煮野菜などを徐々に大きめに切ったり、  
加熱時間を短めにしてかたさをアップ  
したりするとよいでしょう。肉なども  
薄切り肉を重ねて食べやすくするなど  
の工夫をしてあげましょう。

口にためのみ込めない

食べ物をのみ込むためには、よくかんで  
だ液と混ぜ合わせ、のみ込みやすくする  
必要があります。かたさのある食べ物を  
ためてしまう場合は、少しあみやすい  
食事形態に戻して、よくかんでのみ込む  
ことを覚えてもらうことが大切です。  
肉や魚、パサパサでのみ込みにくいことも  
あると思います。そんな時は一口量を少なめ  
にしたり、とろみをつけた料理にしたりする  
など工夫をしてあげましょう。