

食育だより 6月号

R2.6.1 友田保育園



梅雨の季節となりました。ジメジメと湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節にもなるので、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしていきましょう。そして気温も高くなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。子どものうちから歯を健康に保つことで大人になってからも強く健康な歯でいることができます。そのためのむし歯予防や、歯に大切なカルシウムについて紹介していきます。



おいしく食べるためのむし歯予防



口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になると美味しくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べカスから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

歯が生えたら、しっかりと噛む習慣をつけて、食べ物を上手に噛んで、飲み込みましょう。

むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く、食物繊維が多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



5月の食育の様子

5月の食育は中止となりました。

歯に大切なカルシウム

歯を作っている成分の99%が、カルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、様々な栄養素が多く必要です。その中でも丈夫な歯を作るためには、カルシウムを積極的に摂ることが大切です。



カルシウムが多く含まれている食材

野菜：小松菜・モロヘイヤ・水菜・ちんげん菜

魚介：しらす・鮎・ししゃも・ひじき

大豆：木綿豆腐・納豆

乳製品：牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・プロセスチーズ

このようにさまざまな食品に、カルシウムが多く含まれています。毎日の献立に少しでもいいので、意識して取り入れてみてください。



【 家族でよく噛む習慣をつけましょう 】

美味しい食事をするには、丈夫な歯だけではなく、噛む力を持つことも大切になってきます。家族みんなで、ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけましょう。お子さんがあまり噛まずに食べてしまうようなら、一口ずつよく噛むように声を掛けながら、食事をしてみてください。

よく噛むことで、食べすぎを防ぐ・脳の働きを活発にする・食べ物の消化を助ける・むし歯を予防するなど、様々な身体にとって良いこともあります。色々な物を美味しく食べて、噛む力を身につけていきましょう。

今月の食育

今月の食育 そら豆のさやむき・人参の皮むき(ぞう組)は中止です。