



# 食育だより

H29.6 高館あおぞら保育園

6月4日～6月10日は歯の健康週間です。丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには歯磨きはもちろんの事、毎日の食生活が大切です。保育園では給食の時間に“よく噛んで食べようね”と声をかけています。よく噛むことは歯茎やあごの発達に良いだけでなく、唾液の分泌を促進し、口の中の汚れを流す働きもします。おうちでもよく噛むことを心がけていきましょう。

## 食生活のポイント

- ①規則正しく食事を摂る・・・寝る前におやつを食べたり、だらだらと食べ続けてはいませんか？  
口の中に常に食べ物があると、虫歯がしやすい環境になってしまいます。
- ②骨や歯を作る栄養素を摂る・・・カルシウム、ビタミンA、ビタミンDなどの栄養素は骨や歯を丈夫にする働きをします。
- ③噛みごたえのある食事を摂る・・・柔らかい物ばかりを食べているとあごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる恐れがあります。適度に噛める食材を選びましょう。

### 丈夫な歯を作る食べ物は？

#### カルシウム

牛乳  
干しえび  
ひじき  
小松菜  
木綿豆腐

#### ビタミンA

鶏レバー  
卵黄  
人参  
焼のり

#### ビタミンD

紅鮭  
しらす干し  
きくらげ  
しめじ  
舞茸



### 噛み応えのある食材

- ・きんぴらごぼう
- ・筑前煮
- ・レンコンサラダ など



主食や副食の中に噛みごたえのある食材を加えましょう！

## 噛まなくても味がわかる食品に注意！

レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは、味が濃くうまみ調味料が添加され、噛まなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうと噛まない習慣が身につく、野菜などを食べても美味しく感じられず、食べられなくなってしまうこともあるので注意しましょう。

### 6月の食育活動予定

#### ●クッキング、食育活動

- ・20日：みかん組
- ・22日：すいか組
- ・23日：めろん組



#### ●お誕生日お茶会

- ・27日

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

### 噛むことで得られる効果

噛むと、口の中にだ液が出てきます。よく噛んで細くなった食べ物は、だ液のムチンという成分に包み込まれます。このことで食べ物が飲み込みやすくなるうえ、胃腸の働きがよくなり、消化を助ける効果があります。また、だ液には味覚を敏感にする物質も含まれているため、よく噛んでだ液を分泌することで、味覚の発達を促すことができます。

