



食育だより

R2.6 あおぞら保育園

6月4日～6月10日は歯の健康週間です。丈夫な歯で、健康的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き、かむ力が弱くなって食べられなくなってしまうので注意しましょう。



食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず手を洗う習慣を守ることが大切です。

～6月の予定～

食育 3歳以上児・・・夏野菜について
3歳未満児・・・寒天や氷にさわってみよう

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。また、クッキングは当分の間、中止とさせていただきます。

毎年6月は食育月間です。家庭でもメニューに含まれている食材について食事中に話題にしてみたり、旬の食材をメニューを取り入れたり、「食」について話し合う機会を設けてみましょう(^ ^)

仕上げ磨きは保護者と一緒に

お子さんの歯を磨く際の基本姿勢は、寝かせ磨きです。膝の上に後頭部が乗るようにして、お口の中を磨いていきます。ペンを持つようにして歯ブラシを軽く握り、もう片方の手で子供の唇を優しくめくってあげてください。

この際、お子さんが急に頭を動かすことがないように、頭をしっかり固定しておくことが大切です。磨き残しが起きやすい場所は、上の前歯、歯と歯茎の境目、奥歯などです。仕上げ磨きをしてあげる際は、そのあたりを重点的に磨いてあげてください。

その際、力の入れ過ぎはNGです。歯茎を傷つけてしまわないよう意識しながら、優しい力で磨いてあげましょう。