



食育だより

R5.6 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	ビタミンA	ビタミンD
牛乳	鶏レバー	紅鮭
干しえび	卵黄	しらす干し
ひじき	人参	きくらげ
小松菜	焼のり	しめじ
木綿豆腐		舞茸

噛み応えのある食材・料理

- ・れんこん、ごぼう、きのこ類など
繊維の多い食材
 - ・貝、タコ、こんにゃくなど弾力があるもの
 - ・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
歯ごたえのある食材を加えましょう～



幼児期から味覚のレッスンを！！

よく噛んで食べることは、味覚の発達にも繋がります。幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあるため、離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験学習させるかが重要です。ぜひ、ご家庭でも様々な食材にチャレンジして味覚を育てていきましょう！



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く、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】

19日（月）・・・以上児6月生まれお誕生お茶会
園長先生と手作りケーキを食べながらお祝いをします♪

※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。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば・・・

- ①唾液に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する。
- ②神経の伝達を助ける。
- ③筋肉を収縮する。
- ④心臓の鼓動を一定に保つ。
- ⑤止血する。

など、命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ高年齢になると骨粗しょう症になる恐れもあるため、子どものうちから積極的に摂取しましょう。

