



食育だより

R7.6 仙台岩切あおぞら保育園

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にもつながります。

乳歯の虫歯は 要注意

「乳歯が虫歯になっても、生え変わるから大丈夫」と思っていませんか？乳歯が虫歯になると、歯の噛み合わせや歯並びなど、さまざまな影響が出てきます。



うまく噛めなくなり、
十分な栄養がとれない



噛む回数が減り、唾液も減るの
で、さらにリスクが高まる



永久歯の歯並びに、
影響する



歯ぐきにまで細菌が入り、永久歯
が変色や虫歯の状態が生えてくる

食生活のポイント

- ① 規則正しく食事を摂る・・・おやつを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。

毎年6月は「食育月間」！

農林水産省は毎年6月を食育月間として定めています。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

食事に副菜や果物を追加して不足しがちな鉄分やビタミンを食事から摂る、食材は食べきれぬ量を買うなどご家庭でもできるところから始めてみましょう。



【6月食育活動予定】

12日（木）・・・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。



6月の旬の食材

・ピーマン

ピーマンには美肌効果や病気に
かかりにくくする栄養素が豊富
に含まれています♪

・オクラ

オクラには食物繊維が豊富に
含まれており、腸内環境を整える
のに効果があります。

