



# 9月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園

残暑が厳しい季節ですが、夏の疲れが残っていませんか？暑さ対策や食材の組み合わせを工夫するなどして、まだまだ体調には十分注意して過ごしましょう。クラスで育てたオクラやきゅうりなどの夏野菜の収穫も終わり、いよいよ秋がやってきます。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋など色々な秋を満喫したいですね。『たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう。 栄養士 琴浦

## ～よく噛んで食べよう！～

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため消化がよくなり栄養をたくさん取り込むことができます。他にもよく噛むことでメリットがいくつかあります。よく使われているキャッチフレーズとともに見てみましょう。

### 「ひみこのはがーぜ」

**ひ**: 肥満予防・よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます。



**み**: 味覚の発達・よく噛んで味わうことで食べ物の味がよく分かるようになります。



**こ**: 言葉の発音をはっきり・歯やあごが発達することで発音がよくなります。

**の**: 脳の発達・脳神経を刺激することで脳の働きを活発にします。



**は**: 歯の病気予防・唾液が多く出ること唾液中の抗菌作用で口の中をきれいにしてくれます。

**が**: がん予防・唾液にはがんを抑制する作用があるため唾液が増えることで予防に繋がります。



**い**: 胃腸の快調・消化酵素が多く出るので胃にかかる負担が軽減します。



**ぜ**: 全力投球・歯やあごが発達することで噛みしめる力が強くなり力が湧きます。

## ～絵本を通じて食育を楽しもう～

絵本に出てくる食べ物のイメージはワクワクとした気持ちと共に食への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げて楽しんで下さい。おすすめとして「おいしいおと」という絵本があります。

保育園にもあるので興味のある方は読んでみて下さいね。

