

6月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

梅雨のじめじめとした季節になりました。この時期は食中毒に注意が必要です。風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。しっかりと加熱し、調理をしたら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので体調管理にも気をつけましょう。

栄養士 琴浦



～よく噛むと良いことがたくさん！～

食事の時に、よく噛んで食べる習慣を大切にしましょう。よく噛むと唾液がたくさん出たり、脳の血液量が増えたりして、体にとって色々な良い効果があります。

① 消化を助ける



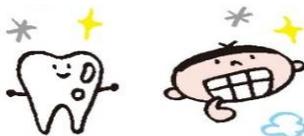
よく噛むと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分と混ざって消化しやすくなります。

② 味が分かる



食べ物を噛むと、味の成分が唾液に溶け出して、味を感じることができます。

③ 虫歯を防ぐ



唾液や食べかすを流し、口内を虫歯になりやすい酸性から元の状態に戻します。

④ 脳の働きがよくなる



よく噛むことで、脳の血液量が増えて脳の働きが活発になります。

少し大きめの食べ物を食べる時は、前歯でかじり取ることで口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適応量も意識しやすくなります。かじり取ることが苦手だと口に入れ過ぎてしまったり、丸のみをしてしまう場合があります。窒息するリスクがあり危険です。保護者の方は一緒に食べながら「よく噛むとおいしいね」などの声掛けをしてあげてください。

～食べたら歯磨きをしよう！～

歯磨きは、食べたらずぐ磨くことが基本です。家族みんなで歯を磨いて、お子さん自身が進んで磨こうとする意欲を育てましょう。ぶくぶくうがいができるようになったら、歯磨き粉も使用できます。子どもが磨いた後には、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげてください。

