

きゅうしょくだより

2020年6月
さくらんぼ保育園



爽やかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきますね。この時期、寒暖差があり体調を崩しやすくなるので、たくさん食べてたくさん動いて体力をつけていきましょう。6月は、歯と口の健康週間があります。いつもよりも噛むことを意識しながら、バランスよく食べて歯を丈夫にしましょう。給食でも、よく噛めるように噛み応えのある食材を取り入れました。奥歯がまだ生えていない子どもたちには、根菜や野菜を取り入れて、無理なく噛めるようにしていきます。ご家庭でも、「よく噛んでいるかな?」「何回噛めるかな?」などみんなで楽しみながらチェックしてみてください♪

よく噛む習慣をつけましょう

1. 大きく切る…大きく切って、かぶりつけるようにしましょう。
2. 歯ごたえを残す…食物繊維の多いものや弾力のある食材を活用して歯ごたえを残しましょう。
3. 水分は別に…流し込んで食べる習慣がつかないように、お水やお茶は食事の前後にしましょう。
4. 食材の組み合わせ…歯ごたえがある食材を組み合わせるとよく噛む料理に!
5. 足がとどくイスを使う…足をしっかりついて食べるとしっかり噛むことができます。
6. せかさない…丸呑みしないよう、せかさずよく噛むように声掛けしましょう。

よく噛むとどうしていいの?

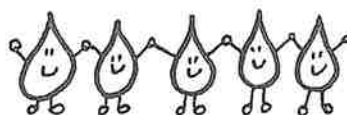
1 味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります。



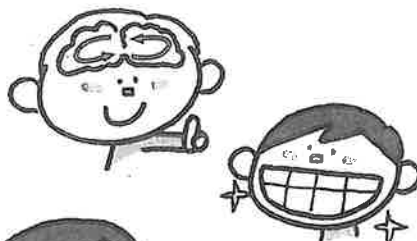
2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。



3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。



4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする

