

11月 食育だよ!

寒くなってきました。

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と昔からの諺があるように、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり、体調管理には気をつけてあげたいものです。



よく噛むとおいしくなるよ!

11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出さずにくいしぼるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養を上手に取りましょう。

「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」



ごはん…よく噛むと甘くなる



鶏のから揚げ…よく噛むとおいしさが長く続く



さつまいも…よく噛むと甘いものがさらに甘くなる

*** 食育エピソード *** 「カレー大好き」

母：今日はカレーだったのね？

子：そうやよ、レンコンやさつまいもも入っていておいしかった。

母：いいね！お母さんも食べたかった！

火曜日と金曜日の展示食を見た親子の会話です。いつもに増して、カレーの日はなぜか話が盛り上がります。カレーは昔も今も子どもにとっても大人にとっても、ごちそうですね！保育園では普通のカレーをはじめ、和風カレー、根菜カレー、夏野菜カレーなど、バラエティに富んだカレーを提供しています。レシピもありますので声をかけてください。

噛むとよいことはこんなにたくさん

① 歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながる



② 言葉の発音ははっきりする



口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音ははっきりする

③ 何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができて力がわく

⑧ 胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす



⑦ 窒息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり合っただけを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

⑥ 肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

⑤ 脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化



④ 味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する