



6月 食育だよ!

梅雨期を健康に!

ジメジメとした梅雨が間もなくやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として手洗いから始めましょう。園では必ず食事の前に手洗いをしていいます。お家でも、しっかり手を洗っているかそばで見ているあげてください。爪の中まで清潔ならとても好ましいですね。



6月4日は 平成30年度 歯と口の健康週間(標語) 6月4日~10日



「のぼそよ 健康寿命 歯みがきで」

おいしく食べるためのむし歯予防

口は、食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる(食いしばる能力)
- 歯並びを良くする

噛まないデメリット

- 誤飲がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる



いやな経験が好き嫌いの原因にもなります。

☆☆☆幼児期の丸飲みにも上手に対応しましょう!☆☆☆

幼児期には、丸飲みを心配するあまり「〇回噛みましょう」と、一口ごとに声をかけるのはよくあるケースです。しかし、「おいしく味わう」という観点からみると、ずっとそんなことばかりの声かけも問題になりますね。

奥歯が生えそろうと、上手に咀嚼して食べられるようになります。必要以上に神経質に考える必要はありませんが、やわらかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりすると、噛む習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは、食欲のある子は丸飲みが癖になってしまうので、適度にバランスをとりながら献立を考えることが大切です。

