

食育だより

多伎こども園 6月の食育だより

梅雨入りを間近に感じ、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなりますので体調管理が大切です。こまめに水分補給もし、バランスよい食事で体力を維持しましょう。

◆◇6月4日は虫歯予防デーです◆◇

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。食後は必ず歯磨きをしましょう。上手に磨くコツは歯ブラシを強く押しつけず隅々まで磨くことです。また、よく噛むことで虫歯予防にもつながります。ぜひご家庭でも虫歯についてお子さんとお話ししてみてください。

☆よく噛んで食べるメリットとは？☆

- ①「よく噛むことは虫歯予防になる」と聞いたことはありませんか？それは、よく噛むことで唾液の分泌が高まるからです。唾液には口の中の汚れを流してくれたり、細菌をやっつけてくれたりする作用があります。
- ②よく噛むことは胃腸の働きを促進します。子どもは大人に比べて消化に時間がかかります。よく噛むことで唾液の消化酵素の分泌が増え、細かくかみ砕くことで消化しやすく胃腸への負担もやわらげます。
- ③よく噛むことで脳への血流が増加し脳の働きを活発にします。
- ④よく噛むことで味覚が発達します。じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。
- ⑤よく噛むことであごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができます。



人は生まれながらにしてお母さんの母乳を吸う機能は持っていますが、「噛む」という機能は持ち合わせていません。噛むことは成長とともに身につけていく機能になります。乳幼児期の食事は子どもの成長や歯の発達とともに食事形態を変えていくことで噛むことを覚え、顎が発達し、よく噛んで食べられるようになっていっていかれます。毎日の食事、噛むことを意識して家族で食事を囲んでみてください。

◆◇食中毒に気をつけましょう◆◇

食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手洗いをして、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

<防止のポイント>

★菌をつけない(清潔)★

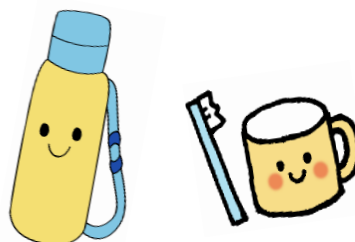
- ・調理前や食事前には十分な手洗いをしましょう
- ・タオルやふきんを常に清潔に(漂白剤につける)
- ・清潔な食器や食具を使用する

★菌を増やさない(迅速・冷却)★

- ・冷蔵(冷凍)食品は帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ
- ・肉や魚は汁がもれないように袋や容器に入れる
- ・料理を長時間常温で放置しない

★菌をやっつける(加熱・殺菌)★

- ・中心部まで加熱(75℃で1分以上)
- ・まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌



毎日きれいに洗いましょう☆彡

毎日水筒の準備をしていただきありがとうございます。毎日使う水筒は、汚れを放置すると菌やカビが発生します。中を覗いてみましょう。子どもたちが安心して飲めるよう毎日きれいに洗いましょう。3歳以上児さんは夕方に園で沸かしたお茶を自分のコップで飲んで水分補給していますので、コップもきれいに洗って持ってきてください。よろしくお祈りします！

