



## 給食だより



立場らびっと保育園 2021 6月



今年も梅雨の時期がやってきました。  
じめじめのこの季節、食中毒予防、コロナ対策でもある手洗いうがいの基本的な衛生面に十分に気をつける必要があります。  
日頃から衛生面、生活面には気を付けて健康な生活を送りましょう。



### ♡よくかんで食べましょう♡噛むこと4つの効果

★よく噛むことで、食べ物が小さくなり、唾液(消化を助ける細分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

#### 消化を助ける。

★よく噛むことで、脳にある肥満中枢が刺激されて満腹感を感じるために、食べ過ぎを防ぎます。

#### 肥満を予防する。



★あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になるといわれています。

#### 脳の働きを活性化する。

★唾液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よく噛むことで唾液が多く出ます。

#### 虫歯予防をする。



### 噛まないで食事をする子どもたちが増えていきます。

噛むことで、あごの筋肉が働き周りの血管、神経が刺激されて脳の働きがよくなります。  
ご家庭でもスティック野菜や、手作りで少し硬めに焼いたクッキー又は、小魚などたべてみてはいかがでしょうか。

よく噛むことは、肥満防止、脳の働きなど健康に深く関わってきます。  
子どもの発達を考えて食事面からも噛みごたえのある食材を取り入れていきましょう。

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯でしっかり噛むことは健康な生活をする為にとっても大切です。



歯が1本でも生えていたら、ガーゼで歯を磨いてあげたり、歯ブラシが使用できる様子であれば保護者と一緒に使用をしていきましょう。

歯磨きができないときには、うがいをして、虫歯予防をしていきましょう。



### 6月は食育月間です。



食育とはなんでしょう・・・  
近年、朝食の欠食や孤食等食をめぐる問題は多くみられます。

食育は生きる上での基本となるものです。  
食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進がもたらわれます。

子どもたちの食育には家庭での食育も大切になります。

お野菜を洗ったり、お皿に食べ物入れたり  
ご家庭でできる、食育の楽しみを味わってみてください。