



令和2年5月29日

かぬき保育園

6月の食育だより



かむ力を育みましょう

幼児期は生涯の食生活や食べ方に基礎を作る大切な時期です

★まず歯の役割について

歯の役割には、食べ物をかむ、発音の助けになるなどあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと頭が痛くなったり、姿勢が悪くなったりすることがあります。歯に関する異常は早期発見して歯医者を受診をお勧めします

よく噛むことの効果



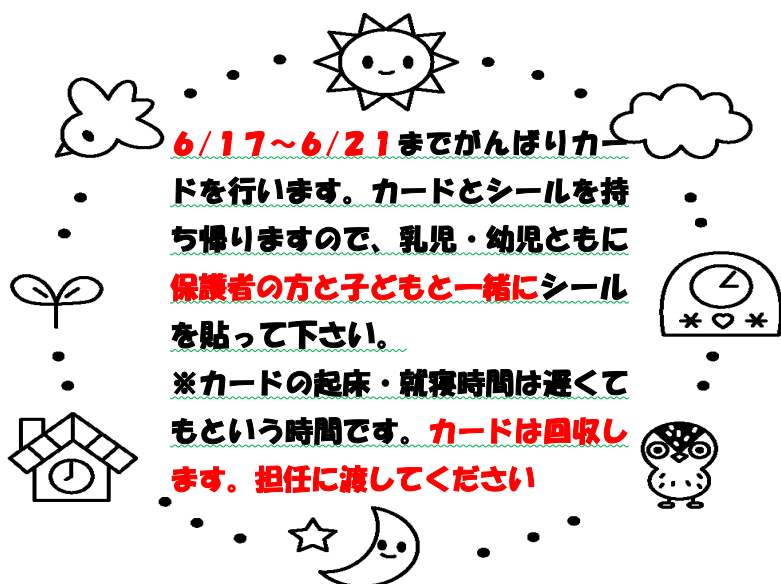
よく噛んで食べることには、さまざまな良い効果があります。よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味がわかったりむし歯を予防したりします。また満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎ肥満防止にもつながります。そしてよく噛むと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し脳の働きが活発になるため記憶力を高めるといわれています。あごや口の周りの筋肉が発達するためきれいな発音にもなります

いろいろな食品でかむ力アップ

かむ力を育てるには、発達段階を考慮しつつよく噛む必要のある野菜、肉、きのこ、乾物などを取り入れましょう。例えば・・・にんじん、キノコ類、ごぼう、りんご、切り干し大根、肉などなど

かみかみご飯の時は気を付けて！！

かみ砕く力や飲み込む力が十分でないうちは、豆類やナッツ類、ミニトマトなどは気を付けましょう。ミニトマトを小さき切りましょう。また、遊び食べ、歩き食べ、寝転んで食べるなど誤嚥する可能性があります。食べる時は食事に集中して落ち着いた雰囲気の中で食べましょう



6/17~6/21までがんばりカードを行います。カードとシールを持ち帰りますので、乳児・幼児ともに保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。
※カードの起床・就寝時間は遅くともという時間です。カードは回収します。担任に渡してください

6月29日(月)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**園庭のじゃがいも**を使ってクッキングします。何ができるかな

