



6月の食育だより

令和4年

5月31日

かぬき保育園

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

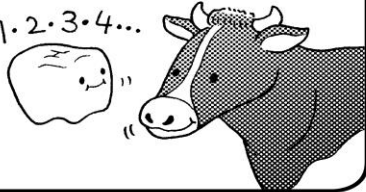


よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...



一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!



©少年写真新聞社2021

6月は食育月間

かぬき保育園では、「自然に食への興味が持てるように」「生きる力を身につけるため」幼児さんは、毎月一回おにぎりクッキングを行います。自分で握ったおにぎりは、いつもよりおいしく感じられます。お家でもぜひ家族で作ってみてください。



虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間を歯と口の健康週間といたします。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。使っている歯ブラシの毛の部分広がっていないか見直して、毎食後の歯みがきを、家族みんなで心がけていきましょう。

「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます