



6月 食育だよ!

令和元年5月30日
しんあい保育園



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。

これを機会に歯や口の中を見直してみませんか?健康で丈夫な歯を育てるために、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



噛むといいことたくさん!

★虫歯を防ぐ

噛む回数が増えると唾液がたくさん出ます。唾液は虫歯になりにくくする成分を含み、虫歯菌や食べかすを洗い流してくれます

★あごの発達を助ける

あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がよくなったりします。

★脳の働きをよくする

よく噛むと脳へ血液循環がよくなり、脳の発達を刺激し、働きを活発にします。

★味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよく分かるようになります。

★食べ物の消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。

★食べすぎを防ぐ

ゆっくり時間をかけてよく噛むと満腹感を感じやすくなり、食べすぎの防止につながります。

職員イチオシメニュー

岩崎保育士

仁科保育士



11日献立

ロールパン コロッケ ゆでキャベツ コーンスープ さくらんぼ
ばなな組・ぶどう組はコロッケバーガー風に

自分ではさんで食べます!

…ばなな組の様子…

量の調節をしていた子も、減らさずに全量食べられるようになってきました。苦手な食べ物も頑張る姿があります。