

# 食育だより



ひなた保育園

6月は「食育月間」です。豊かな人間性を育み、生きる力を身に着けることを目標に設けられました。食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心を持つための取り組みをしてみてください。いかがでしょうか。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 6月4日は虫歯予防デーです！

虫歯にならない食生活や歯磨きについて取り組んでみましょう

### かむ力をつける食事

**歯ごたえのある食べ物**

歯ごたえのある食べ物は、食物せんいを多く含んでいて、固い食べ物です。

**カルシウムを多く含む食べ物**

丈夫な歯を作るための主な栄養素はカルシウムです。

**料理の工夫**

材料の切り方や加熱時間、水分量でかみごたえが大きく変化します。

### ☆歯磨きの大切さ

乳歯の重度な虫歯は永久歯にも影響を及ぼし、永久歯も虫歯になってしまったり、歯並びも悪くなったりします。また、奥歯が虫歯になると咀嚼力が弱くなり丸呑みすることになることも少なくありません。

### ☆栄養のバランス

糖分のとりすぎは虫歯の原因の一つです。食事を規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯をつくる栄養素が十分に取れる食事を心がけましょう。

### ☆よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

「いま、何回噛んでゴックンした？」等、子どもと会話を楽しみながら、是非おうちの方も一緒によく噛んで食べてみてください。目指せ30回！

ひみこの食育標語

**ひみこのはがいいぜ**  
——『よく噛む』8大効用——

**肥満予防**

**言葉の発音ははっきり**

**歯の病気予防**

**胃腸快調**

ひみこのはがいいぜ

**味覚の発達**

**脳の発達**

**ガン予防**

**全力投球**