

# 食育だより

気温が高くなり、湿度も増すこれからの時期は食中毒が心配されます。まずは、しっかり手洗いが大事です。子ども達も外から帰った時、ご飯を食べる時は、手洗いをする習慣をつけましょう。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供していきます。



2025



ひなた保育園

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

丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

### 歯を健康に保つための食生活

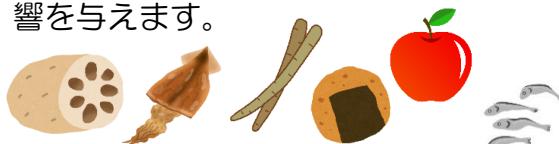
- おやつは時間を決めて食べる。
- 清涼飲料水等の糖分の多い飲み物の摂りすぎに注意する。
- よく噛んで食べる。
- 規則正しい生活をする。

### 噛む力につける食事



#### ①歯ごたえのある食べ物

食物繊維の多い食べ物や固い食べ物を食べる事で、咀嚼筋が発達したり、骨密度が向上し顎や口腔の健康に良い影響を与えます。



#### ②カルシウムを多く含む食べ物

丈夫な歯を作る為の主な栄養素は、カルシウムです。他にもたんぱく質やビタミンA、C、Dなども大切です。バランスよく食べましょう。



#### ③調理の工夫

材料の切り方や加熱時間、水分量で噛みごたえが大きく変化します。



### よく噛む8大効用



#### ひ…肥満予防

よく噛むと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

#### み…味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かり味覚が発達します。

#### こ…言葉の発音はっきり

あごや歯並びが良くなり、口周り筋肉が付き、きれいに発音できるようになります。

#### の…脳の活性化

脳細胞の働きを活性化させて子どもの知育を助けます。

#### は…歯の病気予防

噛むことで出た唾液の働きで虫歯を予防します。

#### が…がん予防

唾液中の酵素には発がん物質の作用を打ち消す働きがあると言われています。

#### い…胃腸の働きを促進

(い) 消化酵素が出て消化を助けます。

#### ぜ…全力投球

心身が健康になり、力いっぱい遊ぶことができます。