



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 6 月号



毎年**6月**は“食育月間”、
毎月**19日**は“食育の日”です。



食育？ 何をするの？
むずかしく考えなくてもOK♪



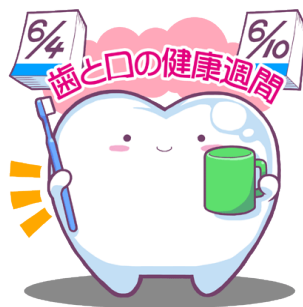
まずは、「家族そろって食事をする」
「いただきます！ごちそうさま！を言う」

など、食を通じたコミュニケーションや食事のマナーを意識してみるのもいいし、食品成分表示を見て、健康を意識した食事をするのもOK！ また、農林漁業体験や「食」に関するイベントへ参加するなど、自分ができることなら何でも良いので、「食」について考えたり、お話をする“きっかけ”にしてみましよう。♪

歯を大切に！



♪ 歯磨きタイムを楽しもう♪



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣がとても大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。食後や寝る前に歯磨きの声かけし、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きはスキンシップにもなります。子どもたちの嬉しい時間にしたいものです。しっかりと歯磨きができたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましよう。



(引用参照) 食育ガイド ナツメ社