

たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 6月号
No. 51

初夏のさわやかな風が木々の緑を戯れる頃となりました。今月の6月4日～10日は歯を含めた口全体への意識を高めることが狙いである「歯と口の健康週間」が各地で展開されます。歯は一生使う大切なものです。しっかり噛める歯を残していくには毎日の食生活も大切です。様々な食材をよく噛んで食べるように心がけましょう。

【噛むことの大切さ】

軟食・飽食の時代といわれる現代、「噛まない子」「噛めない子」が問題になっています。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。幼児期から学童期にかけては、そしゃく機能を育てる大切な時期ですので、ご家庭でも食事やおやつに噛みごたえがある食べ物を取り入れましょう。「硬いもの」「食物繊維が多いもの」などは噛みごたえがあり、自然と噛む回数が増えます。また、よく噛むことは体に色々な効果を与えます。「ひみこのはがいぜ」と覚えましょう。

8大効果



- 「ひ」肥満防止…ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ肥満防止につながります
- 「み」味覚の発達…食べ物の固さを感じることができ食べ物の味がよくわかるようになります。
- 「こ」言葉の発達…あごの発達を助け、発音がきれいになったり、顔の表情が豊かになります。
- 「の」脳の発達…脳にながれる血液量が増えて、脳を刺激するので、子どもの知育や大人の認知症予防に役立ちます。
- 「は」歯の病気予防…唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を予防します
- 「が」ガンの予防…唾液中の酵素が食品中の発ガン性を抑えることでガン予防につながります。
- 「い」胃腸の働きを促進…消化酵素がたくさん出て消化を助け、胃腸の働きを活発にします。
- 「ぜ」全力投球…身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。



よていこんだて

1・月	鶏肉のマーメレード焼き・ほうれん草とじゃこのお浸し・卵スープ	お好み焼き
2・火	なすミートスパゲティ・マセドアンサラダ・すまし汁	お菓子
3・水	煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・豆乳汁	じゃがいもピザ
4・木	ツナとじゃがいものマヨネーズ焼き・ごま和え・すまし汁	ポンデリング
5・金	野菜たっぷりマーボー・ナムル・トマトスープ	豆腐団子
6・土	☆☆☆おかず入りべんとう☆☆☆	
8・月	肉じゃが・ほうれん草ののり酢あえ・きゃべつのみそ汁	マカロニあべかわ
9・火	焼きそば・胡麻ドレッシングサラダ・豆腐とあげとねぎのみそ汁	お菓子
10・水	☆☆☆クッキング☆☆☆	
11・木	魚の五目あんかけ・じゃがいもベーコン・みそ汁	水ようかん
12・金	鶏かつ・せん野菜・ふとわかめのみそ汁	ラスク
13・土	☆☆☆参観日☆☆☆ カレーライス・サラダ	
15・月	生揚げのそぼろ煮・ほうれん草と人参のごま和え・大根のみそ汁	ピーチケーキ
16・火	ちゃんぽんうどん・揚げぎょうざ・かみかみサラダ	お菓子
17・水	☆☆☆6月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	
18・木	糸昆布の煮物・高野豆腐のふわふわ煮・みそ汁	冷おしるこ
19・金	うの花炒め・鶏肉のつくね焼き・みそ汁	アメリカンドッグ
20・土	タコライス・オクラスープ	
22・月	ちくわの2色揚げ・きゅうりとわかめの酢の物・みそ汁	お菓子
23・火	和風スパゲティ・スペイン風オムレツ・すまし汁	おにぎり
24・水	鶏肉の揚げ煮・キャベツのゆかり和え・マカロニシチュー	カルピスゼリー
25・木	魚のからあげ・きんぴらごぼう・みそ汁	フルーツポンチ
26・金	厚揚げのみそ炒め・粉ふき芋・とろろ昆布汁	大学かぼちゃ
27・土	親子丼・豆腐のみそ汁	
29・月	切干し大根の旨煮・鶏肉のさっぱり煮・なめこのみそ汁	みたらし団子
30・火	肉うどん・わかめとコーンのサラダ・フルーツヨーグルト	お菓子