



給食だより 6月

<6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です>

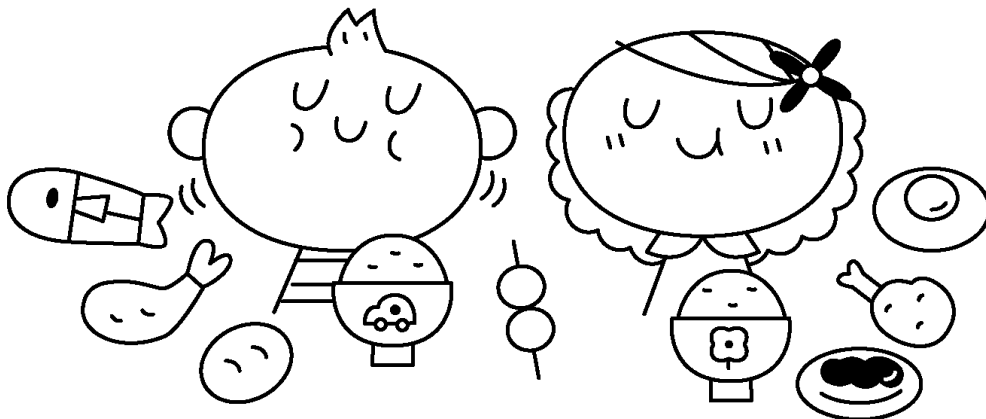
生涯にわたっておいしく楽しく食べるためにも、健康な歯を保つことが大切です。丈夫な歯を育てるためにかむ力を育みましょう。



● よくかむことの効果

よくかんで食べることには、さまざまな良い効果があります。よくかむと唾液がたくさん出て、食べ物の本来の味がわかったり、むし歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。

そして、よく噛むと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活発になるため、記憶力を高めるといわれています。そのうえ、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音にもつながります。



● いろいろな食品でかむ力アップ

かむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、きのこ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。

● 誤嚥を防ぐために

食品をかみ砕く力や飲み込む力が十分ではないうちは、豆やナッツ類、ミニトマトなどの食品の誤嚥には気をつけましょう。豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにし、ミニトマトは小さく切るようにします。また、遊びながらや歩きながら、寝ころんだまま食べたり、食事中に急に驚かせたりすると、誤嚥する場合があります。食べることに集中させて、落ち着いてゆっくりとよくかみ砕いて食べさせてください。



今月の給食



だんだんと暑さが増し、梅雨の時期にはムシムシとして食欲が減ってくる子もいると思います。少しでも給食を食べてもらえるように、さっぱりとした味わいのお酢を使った献立や冷やしうどん、冷凍フルーツ等冷たい献立も出るようになってきます。冷たいものの食べすぎには注意が必要ですが、適度に取り入れて、これからの暑い時期を乗りきれるように、しっかりと食べて体力をつけておきましょう。