

6月

# 食育だより



6月4日～10日までの1週間は、**歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」**です。歯や口の働きや役割について知ることで、**歯磨きや食生活の大切さを考え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。**

## むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを飲みすぎないように注意しましょう。

## 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、むし歯予防・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。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

## 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

<タンパク質が含まれる食べ物>

<カルシウムが含まれる食べ物>

【献立例】

- ・ヒジキのマリネ、モズクのチャプチェ
- ・わかめのサラダ、わかめの酢の物、みそ汁
- ・オムレツ（チーズ入り）、大豆入りサラダなど



# 食中毒に注意！手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

## \* 食中毒予防の基本は

「菌をつけない」こと。

トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。また、特に汚物の取り扱い後の手洗いを徹底し、感染予防に努めましょう



梅干しパワー！



## 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。

離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で食することができます。

「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろいろな食感を体験できるように調理を工夫して。

食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」など声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

しあわせ おいしい



食べ物を食べてよく噛むと消化しやすい



だえきのはたらき

かみ かみ かみ



カニカニ

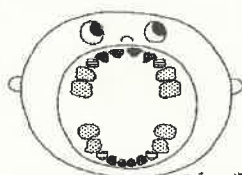
モグモグ

チャーン

離乳食の時から、声をかけましょう

食べたら 菌をみがこう！

痛いのよ 防げるよ



しあげみがきも 大切です

乳歯 乳歯 乳歯