



がつしょくいく 6月食育だより

2020年6月 あいせん保育園



じめじめとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの、防衛策の基本は、手洗いです。おうちでもしっかり手を洗っているかそばで見ているあげてください。爪の中まで清潔にするのが望ましいですね。手の平に爪を立ててこするようにして洗うと効果的です。

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれます。虫歯予防には正しい食生活、歯磨きの習慣、そしてよくかんで食べることが大切です。よくかんで食べることは、あごの骨や筋肉に刺激を与えられ、きれいな歯並びを作ることにもつながります。

野菜を食べて丈夫な歯にしましょう

繊維が豊富な野菜をよくかんで食べると咀嚼力が養われます。人参や大根など、煮物の野菜や茹で野菜は大きめの乱切りやスティック状に切ると、奥歯でよくかんで食べることができます。

寝る前には念入りに歯磨きを

唾液には歯の再石灰化を促す作用がありますが、寝ている間は唾液がほとんど出なくなります。寝る前に甘いものを食べたり飲んだりしてそのまま寝てしまうと歯がこびりついて虫歯の原因になります。寝る前の歯磨きは特に念入りにしましょう。

～丈夫な歯を育てるおすすめメニュー『納豆和え』～

植物性のたんぱく質を多く含む納豆

カルシウムとビタミンAの多い小松菜の組み合わせです。



作りやすい分量(約4人) 小松菜一把(約300g)、納豆1パック(40g)、花かつお小袋1(3g)、しょうゆ小さじ2。

- ①小松菜は茹でて、食べやすい長さ1～2cm位に切って水気を絞る。
- ②納豆をといて、花かつおとしょうゆを加え①と和えて出来上がり。

※しらす干しを加えれば更にカルシウムアップになります。