6月　給食だより

令和４年６月
木花こども園

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もなくなりがちです。晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて、元気な体をつくりましょう　。

〈給食目標〉
よくかんで食べる

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。

●6月４日～10日は歯と口の健康週間です

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、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。
お菓子類は、時間を決めてあげることも大切です。

よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコノハガイーゼ（卑弥呼の歯がいーぜ）」を紹介します。

ヒ『肥満防止』
よく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。

ミ『味覚の発達』
食べ物の形や固さを感じ、味がよくわかるようになる

コ『言葉の発達』
口のまわりの筋肉を使うことで、あごが発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりする。

ノ『脳の発達』
脳に流れる血液の量が増え、脳が発達する。

ハ『歯の病気予防』
よく噛むと、だ液がたくさん出て、食べ物のかすや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防になる。

ガ『ガンの予防』
だ液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑える働きをする

イー『胃腸快調』
消化を助け、胃腸の働きを活発にする。

ゼ『全力投球』
体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる。

♪お家で食育♪
「野菜のおなかを覗いてみよう」
ふだん何気なく口にしている野菜のおなかを覗いてみましょう。縦に切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを観察してみると、種が入っていたり、様々な気づきがあると思います。切った野菜の断面に絵の具を付けてスタンプ遊びをするのも楽しいですよ。