

# 給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.6

6月の釧路は、爽やかで暖かく大変過ごしやすい季節ですよ。でもまだまだ寒暖の差がはげしく、体調をくずしたり、疲れも出る時期です。

天気の良い日は外で陽の光を浴びて、「美味しく楽しい食事」を通し豊で健康な心と体を目指したいですね。

食べる前には、手洗い、うがい。早寝・早起き・朝ご飯をこころがけ生活リズムを整えましょう。

## 虫歯予防デー

6月4日は、6(む)4(し)と読めることから、6月4日～10日を歯と口の健康週間とし、口腔中の健康を見直す一週間とされています。ふだん忘れがちな「歯」の健康について、虫歯にならない食生活や正しい歯磨きの仕方をお子さん達とお家でも、お話しできるといいですね。丈夫な歯をつくり、おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯で健康的に過ごす為には、毎日の歯磨き、栄養のバランスが大切です。いろいろな食品をよくかんで食べることもよい歯を作ることに繋がります。

## 噛むといいことがいっぱい

- ①肥満の予防 ゆっくり噛んで食べることで満腹中枢が刺激されます。
- ②味覚の発達 よく噛むと味わいが深くなり沢山の味を経験できます。
- ③発音の向上 舌の筋肉が発達し滑舌・発音が良くなります。
- ④脳の発達 脳に多くの血流が流れ脳を活性化します。
- ⑤歯の病気を防ぐ 唾液がたくさん出て虫歯の原因菌を洗い流します。
- ⑥胃腸の働きを促進 食べ物を細かく噛み砕き消化を助けてくれます。
- ⑦全身の体力向上 力を出すときに歯を食いしばることができます。

## 噛む力をアップさせるには？

背中中の筋肉とあごの筋肉は連動しています。噛む力があごにしっかり伝わるように背筋を伸ばして食べるのが望ましいです。床に座って食べる場合には横すわりやあぐらだと背筋が曲がってしまうため正座がおすすめです。正しい座り方をすると噛む力が20%もアップするといわれています。噛むチカラをつけて丈夫な歯とあごを作りたいですね！噛み応えのある物を食べる事が、苦手な子どもが増えています。毎日の給食を通して噛む経験を積み重ね下顎と歯、舌を使って食べ物を噛み砕き、唾液と充分に混ぜ合わせ、のみ込みやすい大きさをお口の中でつくりまします。

硬い物を噛むことで得られる美味しさもあります。噛むときに得られる触感、噛んでいる最中に感じ取ることができる匂い等です。保育園では3時のおやつに、するめ・かんぱん・こんぶ・煮干など噛み応えのあるおやつも提供しています。お家でも、あごや歯を使って食べたり、触感、味わいを感じられる食べ物を食べることで楽しみながら、噛む力の向上に繋がるといいですね。

## 歯ごたえのある食材

