



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 6 月号



毎年**6月**は“食育月間”、
毎月**19日**は“食育の日”です。



食育？ 何をするの？
むずかしく考えなくてもOK♪
まずは、「家族そろって食事をする」
「いただきます！ごちそうさま！を言う」



など、食を通じたコミュニケーションや食事のマナーを意識してみるのもいいし、食品成分表示を見て、健康を意識した食事をするのもOK！ また、農林漁業体験や「食」に関するイベントへ参加するなど、自分ができることなら何でも良いので、「食」について考えたり、お話をする“きっかけ”にしてみましょう。♪

歯を大切に！



♪ 歯磨きタイムを楽しもう♪



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣がとても大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。食後や寝る前に歯磨きの声かけし、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きはスキンシップにもなります。子どもたちの嬉しい時間にしたいものです。しっかりと歯磨きができたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



(引用参照) 食育ガイド ナツメ社