

食育だより

6月

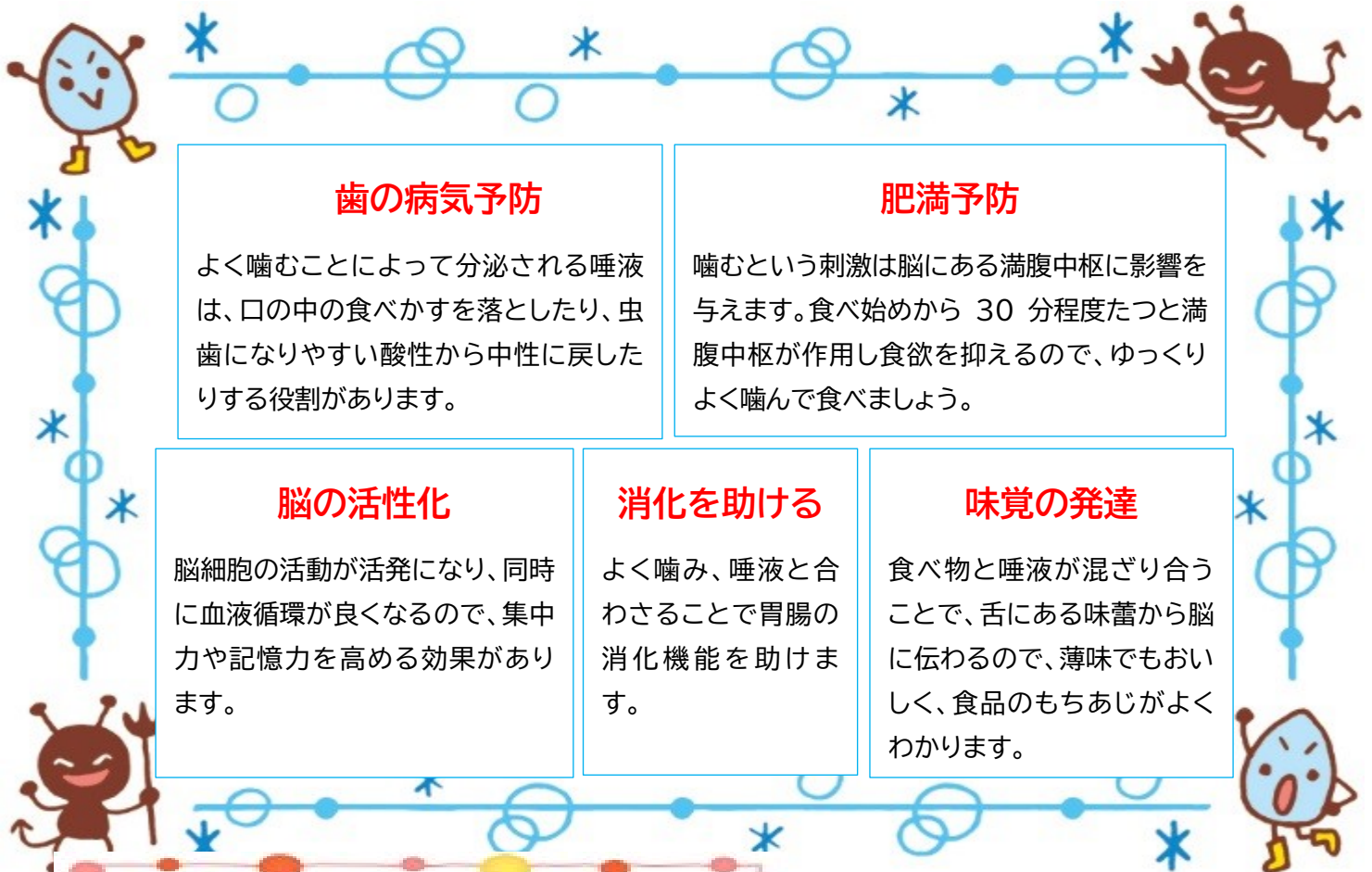
令和3年6月1日
かすみ台第一保育園

雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。ジメジメとした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。体調管理に気を付けながら、梅雨を乗り切りましょう。



よく噛んで食べよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康習慣」です。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。よく噛むと良いことがたくさんあります。



歯の病気予防

よく噛むことによって分泌される唾液は、口の中の食べかすを落とし、虫歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

肥満予防

噛むという刺激は脳にある満腹中枢に影響を与えます。食べ始めから30分程度たつと満腹中枢が作用し食欲を抑えるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

脳の活性化

脳細胞の活動が活発になり、同時に血液循環が良くなるので、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化を助ける

よく噛み、唾液と合わさることで胃腸の消化機能を助けます。

味覚の発達

食べ物と唾液が混ざり合うことで、舌にある味蕾から脳に伝わるので、薄味でもおいしく、食品のもちあじがよくわかります。

食中毒に注意！

温度と湿度の高いこの時期は、食中毒になりやすいです。手を洗う・低温で保存する・加熱処理が三原則です。抵抗力の弱い子どもは、特に注意が必要です。

6月の旬の食材

ズッキーニ・アスパラガス・メロン
さくらんぼ・車海老・じゃが芋