

食育だより

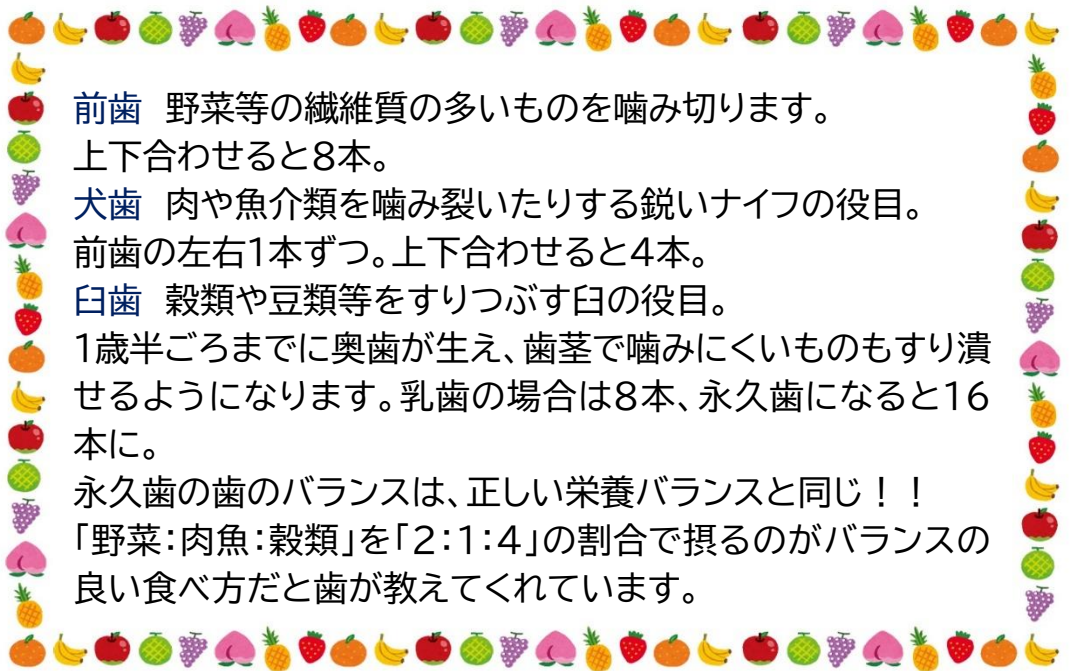
6月

令和5年6月1日

かすみ台第一保育園

衣替えの季節となりました。寒い日があるかと思えば、また暑くなったりと体調には十分気をつけたいですね。

今月は歯と口の健康週間があります。乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。丈夫な歯を作るためにはバランスの良い食事を心がけていきましょう。



前歯 野菜等の繊維質の多いものを噛み切ります。

上下合わせると8本。

犬歯 肉や魚介類を噛み裂いたりする鋭いナイフの役目。

前歯の左右1本ずつ。上下合わせると4本。

臼歯 穀類や豆類等をすりつぶす臼の役目。

1歳半ごろまでに奥歯が生え、歯茎で噛みにくいものもすり潰せるようになります。乳歯の場合は8本、永久歯になると16本に。

永久歯の歯のバランスは、正しい栄養バランスと同じ！！

「野菜:肉魚:穀類」を「2:1:4」の割合で摂るのがバランスの良い食べ方だと歯が教えてくれています。



丈夫な歯をつくる食事の最大のポイントは「偏食をしない」ことです。

カルシウムの多い食品と、タンパク質、ビタミンを組み合わせる食べましょう。



梅ジュース作り

きりん組さんが梅ジュース作りを予定しています。

梅にはクエン酸とビタミンEが多く含まれています。

クエン酸には筋肉の疲れのもととなる成分を分解する働きがあります。また、唾液の分泌を促して、口内の雑菌繁殖を抑える効果も期待できます。

ビタミン E は疲労回復成分で、血液の流れを促し疲労物質を体内から運び去る働きを持っています。