

6月 食育だより



雨の季節になりました。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。

～ よく噛んで食べよう ～



☆かむ力を育てましょう☆

食べ物をしっかりかむことは、身体にとってよい効果がたくさんあります。かむ力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「かむ力」を育てていきましょう。

① 虫歯予防



かむことでだ液の分泌が促されます。食べ物で酸性に傾いた口腔内を中性にし、虫歯を防ぐ効果があります。

② 消化をよくする

かむことで食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため胃や腸での消化が助けられます。



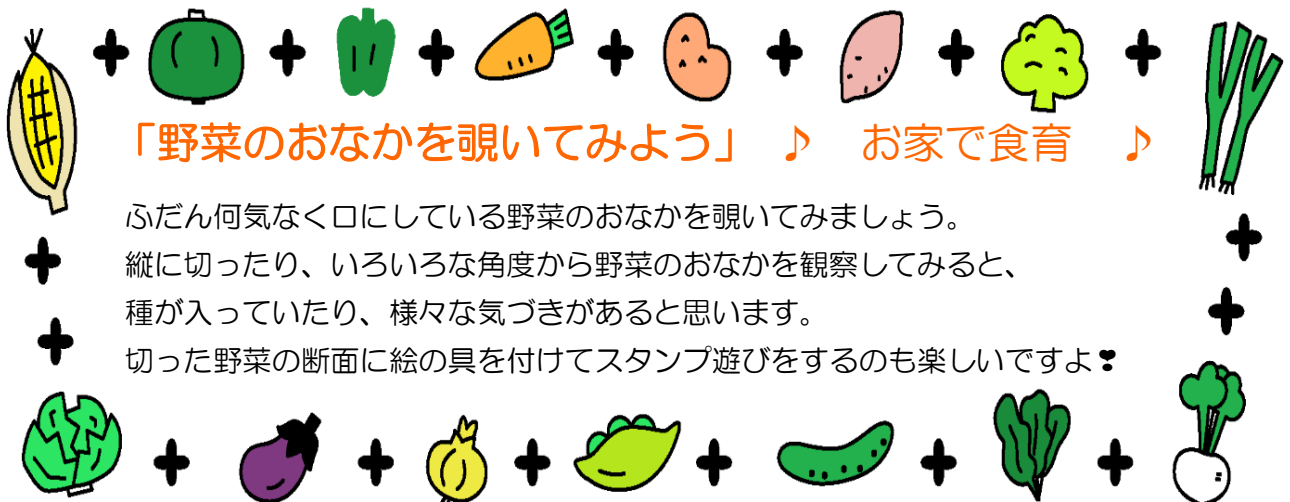
③ 記憶力アップ



かむことであごの筋肉が動いて周りの血液や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

④ 肥満予防

かむことで満腹感を得やすくなります。食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。



「野菜のおなかを覗いてみよう」 ♪ お家で食育 ♪

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！