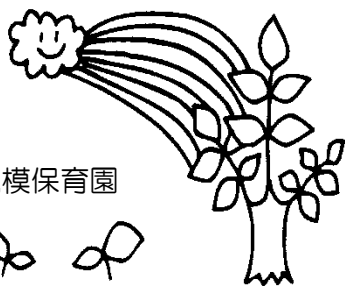




# 給食だより

令和6年6月 遍照連島小規模保育園



## よくかんで食べていますか？

現代の食生活は『軟食時代』と呼ばれ、軟らかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。その結果「かまない子」、「かめない子」が増えてきています。6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。『かむ』ことについて、もう一度見直してみましょう。

## よくかむとこんな効果があります！



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。



心が安定し、イライラをおさえる。



だ液の分泌がさかになり、歯に汚れが付きにくくなる。



脳を刺激して、はたらきを活発にさせる。



満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満を防ぐ。

## ◎その他にもこんな効果があります。

- あごの発達をよくします
- 言葉の発音がはっきりするようになります
- 歯並びをよくして、むし歯になりにくくなります
- がんの予防になります（だ液ががんの予防に役立ちます）



## かまなくても味がわかる加工食品に注意しましょう

カップ麺、スナック菓子、レトルト食品などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に慣れてしまうとかまないと習慣が身につく、野菜や果物などいろいろな食べ物が食べられなくなってしまいます。離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあります。離乳食もうす味をこころがけましょう。

## 歯を大切にしましょう！

歯は、ほとんどカルシウムできています。しかし、カルシウムばかり食べても歯は強くなりません。何でも食べることが大切です。

### ☆歯をかたくする食べ物



牛乳



じゃこ



チーズ



わかめ



ひじき

### ☆歯をつくるもとになる食べ物



牛乳



納豆



チーズ



卵



魚



肉

### ☆歯をつくるのを助ける食べ物



牛乳



卵



レバー



### ☆ビタミン・ミネラル・たんぱく質を多く含む食べ物



にんじん



猕猴桃



さつまいも



トマト



ほうれん草



ピーマン



納豆



牛乳



いくら歯をしょうぶにするものを食べても、歯を大切にしなければ、むし歯になってしまいます。食事をした後やおやつを食べた後は歯をみがきましょう。