

# きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～  
2006. 6. 1

6月号

5月は日照時間も少なく、梅雨のような天気が続いていますが、そろそろ紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節。この時期は、じめじめとうとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすく、また、食中毒にも特に気をつけなくてはなりません。給食調理でも、衛生にはとても気を使う季節です。

## 食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



## 6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、からだに必要な栄養がとれなくなります。

### 歯の病気の予防

よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌された唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるステアリンも含まれています。

### 脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。

### 味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がわかります。

よく噛むと、よい効果があるよ

## 元気な体で 食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

- ★1日3食きちんと食べる
- ★早寝早起き
- ★元気に遊ぶ



## よく噛んで食べよう

食べものをしっかり「かむ」習慣がついていますか？現代の食べものは、柔らかいものが多く、よくかまないで食べる人が増えています。「かむ」ことは消化吸収を助け、虫歯予防や脳の働きにより効果をもたらします。

### 肥満を予防

噛むという刺激は、脳の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

### 消化を助ける

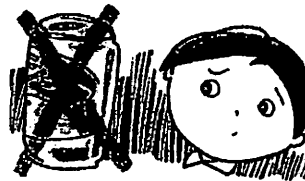
よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

## 歯の健康を守る食生活

でんぷん・タンパク源のご飯を主食に、食物繊維の多い和食ひらがなメニュー中心の副食に。



原則として、飲み物でカロリーをとらないこと。飲み物は、水・茶でじゅうぶん。



食品の良否だけでなく、生活のリズムを整えることが第一です

粉食のパンより粒食のご飯の方が腹持ちがよいので、間食を減らしやすい。



副食に、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、善玉菌（乳酸菌）の豊富な食品を。



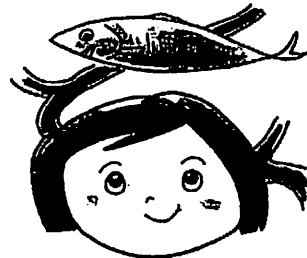
血液が酸性に傾くのを防ぐために、砂糖・タンパク質のとり過ぎに注意。



ご飯をしっかり（1日茶碗3杯以上）食べよう。



血液の流れをよくするためには、脂肪のとり過ぎに注意。ただし、魚の脂肪は血液の流れをよくするので大丈夫。



やわらかいもの大好き！

## かまなくなつた現代人...

加工食品やレトルト食品、インスタント食品の利用が増え、人気メニューというと、カレーライス、ハンバーグ、サブウェイ、シチュー...など柔らかい食品が多く、あまりかまなくても食べられるものは多いです。このような食品ばかり食べていると、あごの発達に影響が出て、かみ方のバランスが崩れ、食べものをしっかりと噛むことができなくなります。

## かむ力をつけよう！



- ★野菜や果物は、少し大きめにカットしたものを食べましょう。
- ★かみごたえのある食べものを選んで食べましょう。
- ★ごはんが甘く感じられるようになるまでかんでみたり、ガムをかんだりして、かむ力をつけましょう。

味わって

## よく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。「しっかりと噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかりと身につけることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。

平成18年

6月分

予定献立表

Table with 4 columns: 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ. Rows include items like ジャージャー麺, ぶどうパン, ごはん・納豆, etc.

予定献立表

Table with 4 columns: 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ. Rows include items like ごはん, ビビンバ, ライ麦パン, etc.