

きゅうしょくだより

2024年
6月号

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけて、規則正しい食生活で元気な体をつくっておくことが大切です！

これから来る、暑い夏に備えてくださいね(^_-) ☆



6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です！

虫歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということはあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしているので、今回はこの“噛む”という行為に着目してみたいと思います



- ① 虫歯を予防します。
- ② 食べ物のおいしさを感じます。
- ③ 消化を助けます。



- ④ 歯やあごを育てます。
- ⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります。



食事をしっかり噛んで食べることが、とても大切！

キーワードは、『ひ・み・こ・の・は・が・い~・ぜ』

ひまん予防！



「あまい」「からい」「すっぱい」など味がわかるようになります。

みかくの発達！

こ とばの発音をはっきりする。

の うみその発達！

歯が元気になります。



は の病気予防！



が ん予防！

よく噛むと健康で長生きになります。

い ちょうが快調！

食べものが細かくなると胃もお仕事が楽になります。

ぜ んりよくとうきゅう



噛む力よりも噛む回数を

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近 は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えていています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



噛む回数を増やすための工夫

▶食物繊維が多く含まれる食材（ゴボウ、海藻、きのこ等）で「歯ごたえのあるもの」を食べましょう。



▶食材をあえて少し大きめに切ることで自然と噛む回数が増やすことができます。



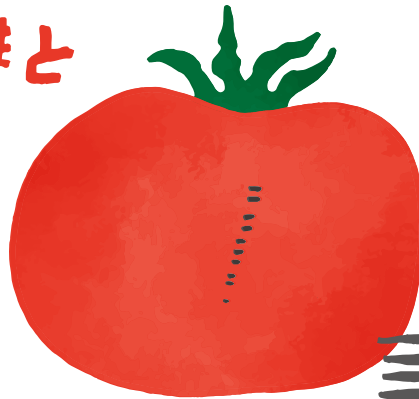
▶口いっぱいには頬張らず、一口分の量を少なくすることで噛む回数を増やしましょう。



▶味付けを薄味にする
→食材の味をより味わおうとしてよく噛むようになります。

旬の食材 ▶ トマト

トマトは、酸味のもととなるクエン酸に疲労回復の効果があること、水分が多く汗で流れやすいミネラルも豊富に含まれていることから、夏バテしやすいこれからの季節にはぴったりの食材です。



また、とまに含まれるリコピンは、油と一緒に食べたり、加熱すると吸収率が上がります。そのため、生で食べる際にはオリーブオイルを加えたり、加熱してスープや煮込み料理にして食べるのがおすすめです。

クイズ

突然ですが…この花は何の花でしょう?!
みんなも知っている食べ物の花ですよ!



ヒント

煮物や汁物に入っているよ!
おでんの中にも入っている。

>キコリコ: 25

食中毒予防の三原則

① つけない

手と調理器具はいつも清潔に



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

●調理中の食品、残り物を放置しない



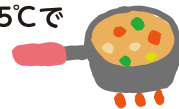
●食材の温度管理



③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75℃で1分間以上加熱



(ノロウィルスの場合、85~90℃で90秒以上)

●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却

