



食育だより

6月号

令和5年6月1日発行 緑陽台認定こども園

気温・湿度が高くなり、細菌性の食中毒が増える時期になってきました。

菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう！

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、清涼飲料水などをたくさん飲まないように注意しましょう。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事やよく噛んで食べることを心がけ、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

甘いものは適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて水分失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれますよ。
トマトやキュウリなど、調理も簡単でおすすめです

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。