

食育だより

令和7年6月4日 すみれ保育園

丈夫な歯を作り、生涯を健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品をよくかんで食べるようにしましょう。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

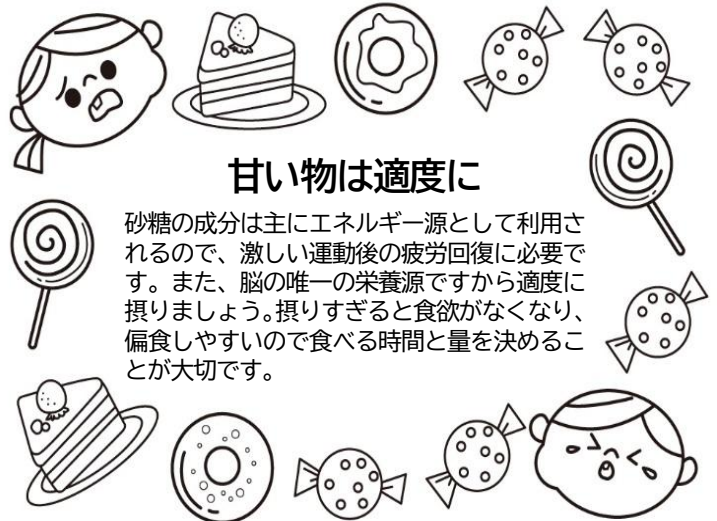


食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



甘い物は適度に

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。

よくかんでいるかな？

①今日の食事によくかんだものは？

何を？（ ）

何回？（ ）回

②よくかむと、どうなりましたか？

（ ）

③今日はご飯、野菜を30回以上

かんでみましょう。

～ばら組の献立について～



ばら組の給食は、咀嚼状況・硬さ・飲み込みにくい食材などを考慮して、献立表とは違う給食が提供される場合がありますので、ご了承ください。

例) ポークビーンズ → 大豆を厚揚げに変更 (ぼたん組も)
竹輪の磯部揚げ → 竹輪入りかき揚げに変更 など

切り干し大根サラダ(5人分)

<材 料> 切り干し大根 15g もやし 100g 人参 25g きゅうり 50g
ツナ缶 25g しょうゆ 小さじ1強 酢 小さじ1強



<作り方> ・切り干し大根は水で戻しておく。人参、きゅうりは千切りに。もやし、人参、切り干し大根をゆでる。ゆでた野菜を冷やし、きゅうりとツナ、調味料であえてできあがり。

★シャキシャキの切り干し大根を子どもたちの好きなツナとあえて。子どもたちに好評です！