

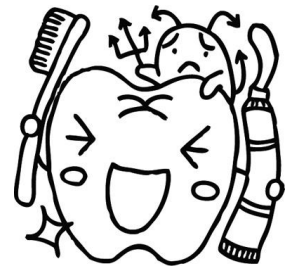


# 食育だより

平成29 6月発行  
育みの家 カンガルー  
園長 佐藤 恵美  
担当：青木 未緒

「食育だより」を保護者のみなさんに3ヵ月に1回、季節ごとに4回配布させていただくことになりました。食育での子どもたちとの取り組み方や、季節ごとの情報をお伝えしていきます。よろしくお願いいたします。

今月は虫歯予防デーがあります。6月4日を「む・し」と読めることから始まったもので、特に6月4日から10日までの一週間を歯と口の健康週間と定められています。これをきっかけに歯について少しでも知っていただけたらと思います。



## ☆歯はなぜ大切なの？

### 1. おいしく食事をするため

ものが細かく噛み砕かれ、それが唾液とまじり合うことによって「味」は引き出されます。また、「噛みごたえ」もおいしいは引き出されます。

### 2. 正しい発音のため

とくに「サ行」のために必要とされます。

### 3. 心と体の健康にも影響する

よく噛んで食事をすることは消化吸収に影響を与えるだけでなく、脳へも刺激を与えて脳の働きを活発にする効果もあります。

### 4. 運動の能力にも影響する

かみ合わせは、バランス感覚や瞬発力にも影響を与えます。

#### ……………歯磨き粉について……………

先日、歯科衛生士の方からお聞きしたのですが、歯ブラシの仕上げの時に使うと虫歯予防にもなるジェル状歯磨きがあります。

ブクブクをする必要もなく、飲み込んで大丈夫！

味のバリエーションも多いです。

歯ブラシが楽しくなりそうで、歯の健康も守れるアイテムなのでご紹介いたします。



歯の健康は食材からだけではなく、噛む力を養うことでも培われます。最近では、柔らかい料理も多くなってきているので、サツマイモなどアムアム食べられるものを日ごろから取り入れていけると良いと思います。

そのことにより、咀嚼回数が増え唾液の分泌量が多くなり、内臓への負担もなくなり食べ物の消化を促し、たくさんの栄養を体に取り入れやすくなります。

そこで今回は、子どもたちが食べやすいように、食事に上手に取り入れられるような歯を丈夫にするメニューをいくつか紹介したいと思います！！

### ㊦納豆お好み焼き（2人分）

材料：じゃがいも1つ、白髪ねぎ3cm（みじん切り）、納豆1カップ

- ① 材料を全て混ぜる
  - ② 油をしいたフライパンでこんがり焼く
  - ③ ソース、のり、かつお節、マヨネーズなどをトッピングして完成
- \*粉チーズ、片栗粉、レンコン、しらすなども相性抜群です！！

#### 【納豆】

ビタミン K、B2、食物繊維が多く消化・吸収率がよく、血栓溶解酵素ナットウキナーゼ、カルシウム、鉄分を含む

### ㊦おかかチーズおにぎり

材料：ご飯、しょうゆ、かつお節、ピザ用チーズ

- ① 温かいご飯にしょうゆを加えてしょうゆご飯を作る
  - ② そこに残りのかつお節、チーズを加えて混ぜて完成
- \*かつお節は手ですり潰しながら入れると食べやすくなりますよ

#### 【チーズ】

たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミン A、B1、B2などを多く含む。

簡単に歯を丈夫にでき、子どもたちにも人気のメニューです。ぜひ参考にしてみてください。

また、給食のメニューでも気になるものがございましたらコピーを差し上げます。気軽にお声かけください♪

.....今が旬の豆苗！！.....

6月15日の給食で子ども達とサラダを作りました。



そら豆をさやから取り出す作業をちゅーりっぷさんにお手伝いしてもらいました。二回目という事でみんな手慣れた手つきで進んでやってくれました。



○材料（子ども4人分）：豆苗1袋、すりごま大1、しょうゆ小2、そら豆3さや、塩

○作り方

- ① 豆苗を食べやすい長さに切る
- ② ①をゆで、ごまとしょうゆで和える
- ③ そら豆をさやから出して塩茹でしたものを③に混ぜる。



子ども達は、よく食べていましたよ。

☆子どもの食事で困っている事について（1歳以上）.....参考にしてください！

**1位「遊び食い」(約45%) 2位「偏食する」(約35%) 3位「むら食い」(約30%)**と調査結果があります。下の表の経年変化を見ると「むら食い」以外は5～10%程度増加しています。一方、食事は生命維持のために“食べる”が一番重要ですが、「小食」や「食欲がない」はここ20年で減少してきています。これらの食べる意欲に直結する最重要項目が減少しているのに対して、その他の困りごとが増加していることは、“とにかく食べてくれればいい”ということから“もっと上手に、きれいに、時間をかけずに食べてほしい”といった食べ方を重視するように、保護者の食事に対する考え方の変化を反映しているとも考えられます。

誰しもが、悩むことは同じですね。今後も、皆さんと一緒に食育について考えていきたいと思います。

(平成17年度乳児栄養調査結果報告、厚生労働省を参考にしています)