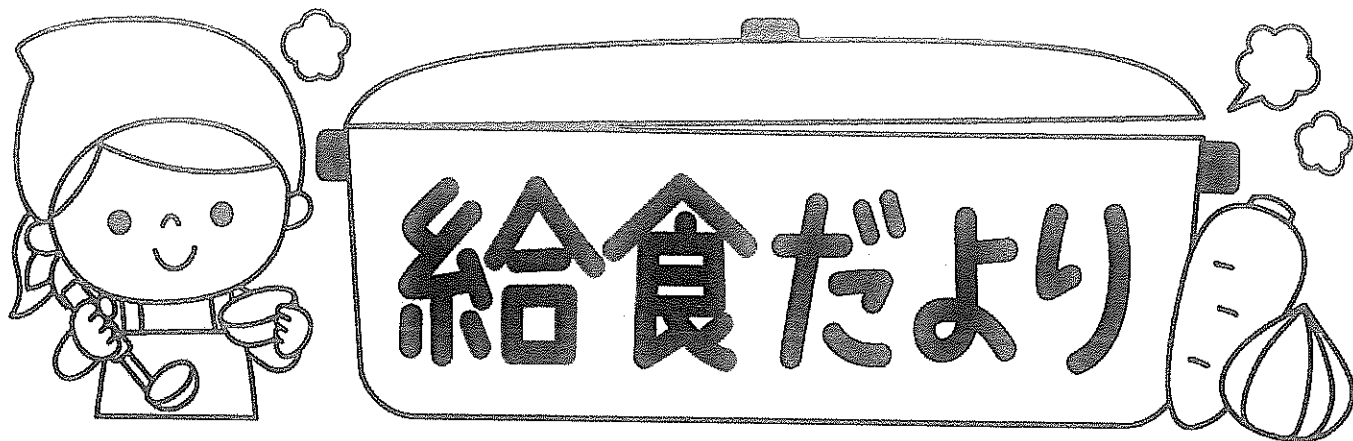
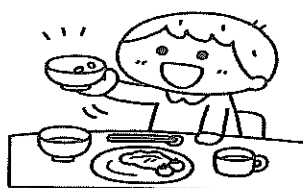




やしお子心保育園 6月の食育だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かず食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



「早寝早起き朝ごはん」で元気！！

新学期が始まりましたが、朝の生活リズムを整えられていない子が多く見られます。朝、慌てて家を出ると、忘れ物をしたり園で腹痛や貧血を起こしたり、居眠りをしたりすることにつながります。子どもたちは、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたらと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったりと、ゆとりをもって登園できるようお願いします。

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。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、なるべく毎日食べましょう。

・トマト：赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効

・きゅうり：身体にこもった熱を取り除く作用があり、アルコールの代謝を促す

・ナス：ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる

・オクラ：整腸作用や体力増強に有効



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

～むし歯を作らない食べ方～

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



カルシウムとは



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の正面に付着し歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れもあります。子供の時から積極的にとりましょう。

