



食育だより



五条くじら小規模保育園

令和7年5月31日発行

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨入りを感じる季節となりました。雨の日は肌寒く、晴れ間は高温多湿であり、この時期はなんとなく食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。栄養と睡眠をしっかり取って病気を防ぎましょう。また、食中毒が起きやすい時期でもありますので十分な手洗いで予防しましょう。

6月4～10日は歯と口の健康習慣です。✧✧✧

歯は一生使う大切なものです。子どもの頃から歯と口の健康について学び、よい習慣を身につけることが大切です。

今回は、よく噛むことの様々なメリットについてご説明します。

- ① 歯の病気を予防する。
唾液がよく出て食べ残りや細菌が流れ、口腔内を清潔に保ちます。
- ② 味覚が発達する。
味覚が豊かに発達し、食材本来の味を美味しく感じられるようになります。
- ③ 脳の活性化と全身の体力を向上させる。
脳への刺激になり脳の機能が発達します。全身の新陳代謝がよくなり体力が向上します。
- ④ 肥満を予防する。
満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことができます。
- ⑤ 消化を助ける。
食べ物を小さく砕き、唾液と混ぜることで消化を助けます。

健康な歯を作る栄養



カルシウム 乳製品や小魚など

ビタミンA かぼちゃ、にんじん、レバーなど

ビタミンC 果物、ブロッコリー、じゃがいもなど

ビタミンD きのこと、鮭、卵黄、乳製品など

ちゃんと噛めてる??☑

- ・前歯で一口量をかじり取れていますか？
- ・唇を閉じた状態で噛むことができますか？
- ・左右の奥歯で噛んでいますか？
- ・飲み物で流し込んでいませんか？

よく噛む練習をしましょう！

6月の食育献立はかみかみメニュー

よく噛んで食べることを学びます!!



◎とうもろこしご飯

旬のトウモロコシの味と食感が楽しめます。

◎豚肉のくわ焼き

しょうゆ、砂糖、みりんに漬けて焼きます。

焼いた豚肉は硬いですが、よく噛んで食べる練習になります。

◎かみかみサラダ

アスパラ、キャベツ、刻みたくあんの和え物。

◎里芋の味噌汁

歯ごたえ食材としてこんにゃくが入ります。



今月のおすすめ人気レシピ

♥コーンフレークバー♪(16カット分)

コーンフレーク 100g、マシュマロ 70g、バター40g

《作り方》

- 1.バットにクッキングシートをしいておく。
- 2.コーンフレークはビニール袋に入れ、粗めに砕く。
- 3.フライパンを弱火にかけバターを溶かす。
- 4.マシュマロを加え、溶けたら火からおろしコーンフレークを混ぜる。
- 5.バットに広げ冷蔵庫で冷やしかためる。
- 6.食べやすい大きさに切り分けて出来上がり。

