

6月 きゅうしよくだより

H28. 6.1

保育園

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。歯や噛む大切さを知り、日頃の献立や生活を見直してみましょう。歯には「食べ物を噛む」「発音を助ける」「顔（表情）を形作る」という3つの役割があります。歯は乳歯も永久歯も大切です。丈夫な歯を作るとともによく噛んで食べるように習慣づけましょう。

①肥満予防

よく噛んで食べると食べ過ぎを予防します



大昔に比べて現代は柔らかい食べ物が多く、噛む回数がとても少なくなっていると言われています。いつもの食材を少し大きめに切ってみる。硬めに茹でてみる。などしてたくさん噛む工夫をしてみましょう。太古の卑弥呼になぞらえて噛むことの効能を挙げてみました。

②味覚の発達

よく噛むと食べ物の味がよくわかります



③言葉の発音をはっきり

口の周りの筋肉が使われ、きれいな発音になります



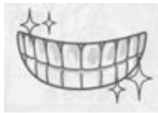
④脳の発達

噛む運動は脳細胞の働きを活発にします



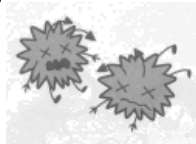
⑤歯の病気を防ぐ

たくさん唾液が出ると口の中がきれいになります



⑥がんの予防

唾液の中にはがん物質の作用を消す働きがあります



⑦胃腸の働きを促進

よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けます



⑧全身の体力向上

歯をくいしばることで身体に力が入ります。



旬を食べよう ・ ・ アスパラガス

アスパラガスの名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸からきています。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立つと言われています。肉やベーコンで巻いたり、天ぷらにしたりと主菜にもサラダにもなる食材です。茹でてマヨネーズが定番ですが、胡麻和え、おひたしなどの和風味も人気の献立です。

