



食育だより



なかよし給食センター 令和3年6月

栄養士：森田・喜友名

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

身体に大切な カルシウム



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表面に付着し、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…。子どものときから積極的にとりましょう。

身体や排泄に 興味を持つ絵本

- 0・1・2歳児向け「ひとりてうんちできるかな」
作/きむらゆういち 発行/偕成社
子どもにとってトイレでうんちをするのは大変なことです。「うんちはねこさんもことりさんもするんだね」と安心感たっぷりに読み進めましょう。
- 3・4・5歳児向け「いーはとあーは」
作/やぎゅうげんいちろう 発行/福音館書店
みんなの歯を見せて。大きい歯？ 小さい歯？ どんな形？ 歯は身体と心の健康に影響する大切なもの。ダイナミックな絵を楽しみながら、みんなで「いーは」を目指しましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこ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

