

食育だより 6月号

鴨島中央認定こども園 給食室

6月食育目標 ～手をきれいにあらおう！～

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを使いしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



☆よく噛んで食べよう

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に広く知らせ、歯科疾患の予防について適切な習慣を身につけて、歯を大切にすることにより、健康の保持増進に寄与することを目的としています。この機会に是非、ご家庭でも「歯の健康」について学び良く噛むことの大切さを伝えていきましょう。



☆噛むとメリットいっぱい！



「ひみこの歯がーぜ」と覚えて、よく噛んで健康になりましょう

1. **ひ** 肥満予防……………よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
2. **み** 味覚の発達……………よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよく分かります。
3. **こ** 言葉の発音……………よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきりと発音できます。
4. **の** 脳の発達……………よく噛むと脳の働きが活発になります。
5. **は** 歯の病気予防……………よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
6. **が** ガンの予防……………唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
7. **い** 胃腸快調……………よく噛むことで胃の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。
8. **ぜ** 全身体力向上……………よく噛むことで心身が健康になり元気がでます。



旬を食べよう！

ジメジメした梅雨の時期の体調を整えるためにも、旬の食べ物を食べましょう

6月旬食材

アスパラ・おくら・さやいんげん
みつば・そらまめ・みょうが
メロン・さくらんぼ・びわ

ピーマン

ピーマンはナス科の唐辛子の仲間、緑色をしているのは未熟果で、完熟させると赤くなります。ビタミンA、C、Eが豊富な野菜でビタミンCはレモンの約2倍、トマトの約5倍はあるといわれています。これらのビタミンは加熱調理しても栄養価が消失しにくく、加熱より匂いや苦みがやわらぎ、カロテンの吸収率もアップします。



とうもろこし

とうもろこしは「唐」から来た「もろこし(きび)」が由来です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分ではありません。粒の皮はセルロースという不溶性の食物繊維からできています。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

