

寒くなってきました。

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と昔からの諺があるように、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり、体調管理には気をつけてあげたいものです。



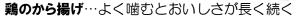
よく噛むとおいしくなるよ!

11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミン D、エナメル質をつくるビタミン A などの栄養を上手に取りましょう。

「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」



ごはん…よく噛むと甘くなる





さつまいも…よく噛むと甘いものがさらに甘くなる

食育エピソード 「カレー大好き」

母;今日はカレーだったのね?

子; そうやよ、レンコンやさつまいもも 入っていておいしかった。

母;いいね!お母さんも食べたかった!

火曜日と金曜日の展示食を見た親子の会話です。いつもに増して、カレーの日はなぜか話が盛り上がります。カレーは昔も今も子どもにとっても大人にとっても、ごちそうですね!保育園では普通のカレーをはじめ、和風カレー、根菜カレー、夏野菜カレーなど、バラエティに富んだカレーを提供しています。レシピもありますので声をかけてください。

噛むと よいことはこんなにたくさん

(1)歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、 虫歯や歯周病の予防に つながる



8 胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの 消化液がたくさん出 て、消化を助け、胃腸 にかかる負担を減らす

②言葉の発音が はっきりする



口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音がはっきりする

③何ごとにも 全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができて力がわく



7室息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり合ってのどを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

6 肥満予防

脳の満腹中枢が 刺激され、食べ すぎを防ぐ

⑤脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化する

4 味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、 味覚が発達する