

長い休園期間になってしまいましたが、どのようにお過ごしでしたか。
毎日、仕事や育児をしながら家事をして三食、おやつを作ることは
大変だったことと思います。まだ、自粛生活は続いており
不安もあることと思いますが、調理・食事の前には手洗いうがいを
しっかりと行い、引き続き感染予防に努めましょう。

6月4日は虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

歯は、一生使わなければならない大切なものです。食べた物を良く噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気予防

よく噛まないで、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。



よく噛むことすばらしい効果があるよ

肥満予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。よく噛まないで、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

脳の活性化

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べた物を噛まないで、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

消化を助ける

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化するそうです。



味覚の発達

事務所前に展示しております、夏場の給食の展示について昨年、保健所より指導を受けました。

衛生上の観点により、夏場の給食の展示は、写真での掲示に変更させていただきます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

事務所にレシピ置き場を作りました。人気の給食メニューやお家で子どもと作りやすいレシピなどを置いていきたいと思っておりますのでご自由にお持ち帰りください。



休日の家庭での食事は、カルシウム（乳製品や小魚など）やカリウム（果物や野菜、いも類など）が不足し、食塩、炭水化物が増えてしまう傾向にあります。休園期間中のご家庭での食事はいかがでしたか。

炭水化物などの粉ものに偏ってしまったり、野菜や果物、乳製品の食べる量が減ってはいませんでしたか。

子どもたちはまだ、大人が用意したものしか食べることができません。

保護者の方から食事のバランスに気をつけていきましょう。

