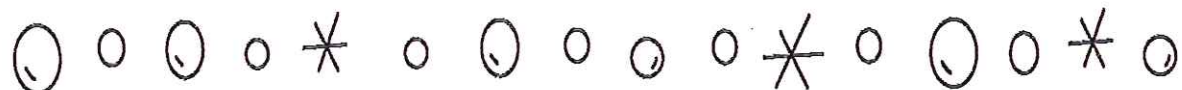


給食だより6月 H27.5.25



食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



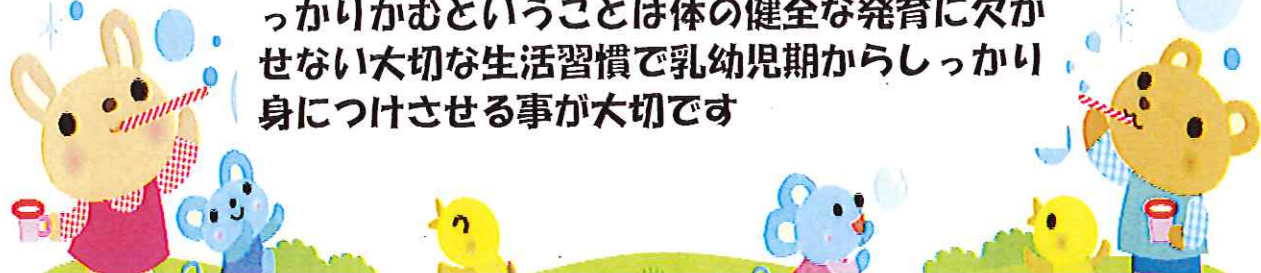
今月のテーマ

いただきます・ごちそうさまのあいさつをげんきよくしましょう



味わってよく噛む習慣をつけましょう。

かむ機能や能力は人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかりかむということは体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で乳幼児期からしっかり身につけさせる事が大切です



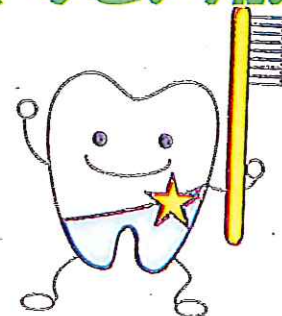
よく噛むと、すごい効果があるよ



肥満を予防

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整します。

食べ始めてから30分程たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、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

よく噛むことで活動が活発になり、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

歯の予防

よく噛まないで、あごの筋肉や発達に影響を与え、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べかすが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力をたかめるタンパク質であるスタレリンも含まれています。

消化を助ける

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。しっかりと食べ物を噛まないで、消化が十分になり、胃に負担をかけます。

味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。