食育だより 11月号

川前保育園　R5.10.31 発行

園庭や散歩先で落ち葉や木の実などを拾い集めて嬉しそうにしている子どもたちです。急な寒さで体調を崩しやすい時期でもあります。秋が旬のおいしいものを食べて心も体も元気に過ごしましょう。

11月8日は いい歯の日 です！

乳歯は永久歯と比べて虫歯になりやすく、子どもの頃から正しい歯磨き習慣を身につけておくことがとても大切です。生涯にわたっておいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていきましょう。

Point! 健康な歯をつくる基本は、規則正しい食習慣

食事後、一時的に歯は酸性となって溶けますが、唾液の働きによって１時間ほどで中性に戻り、歯の修復が始まります。不規則な飲食をくり返すと歯の溶解時間が長くなり、修復の時間が短くなります。おやつも決まった時間に食べるようにしましょう。

Point! 前歯をしっかり使って食べる

食材が一口サイズに切られている、やわらかい食事が多いなどの背景から、唾液が少ない子や口が大きく開かない子が見られます。

大きな口を開けて前歯でかみ切ることは口の周りの筋肉を発達させ唾液の分泌を促し虫歯の予防につながります。

丈夫な歯をつくるために適した食材

健康な歯を保つために、カルシウムが重要な役割を果たすことはよく知られています。ほかにもビタミンＡやＣを含む食材は歯を強くし、ビタミンＤはカルシウムの吸収をよくします。
食物繊維の多い食材はよく噛むため、歯の表面の汚れを落とし、唾液の分泌を促す働きがあります。
アルカリ性の食品は、口内が酸性に傾くのを防ぎます。

今月の食育タイム

10月の食育タイムは、「出汁」についての話をしました。鰹節・煮干し・昆布・乾燥椎茸を使った出汁を用意し、匂いをかいだり、出汁をとる前のものと出汁をとった後のものの硬さや大きさを観察しました。「煮干しはお味噌汁の匂いだ！」「椎茸は煮物の匂いがする！」と、日々の料理に使われている出汁の匂いをしっかり理解している子どもたちでした☺

こんぶってこんなに大きくなるんだね！

かつお出汁はおいしいにおいがする～！