



食育だより



2020年 6月号

認定こども園
しろはと保育園

梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



そら豆

そら豆は4～6月が旬の緑黄色野菜です。植物性のたんぱく質を多く含み、マグネシウムなどのミネラルやビタミンB群、ビタミンCなど多く含んでいます。マグネシウムは骨の成分でもあり、イライラの解消に効果があります。ビタミンB群は体内循環をサポートします。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復などに効果があります。旬のそら豆を、ぜひご家庭で使ってみてください。



よく噛んで食べよう！

乳歯が生えそろくと、大人とほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだ噛む力は弱いので調理の工夫をして、よく噛む習慣を身につけさせるようにしましょう。

よく噛むとよいことがたくさんあります。

味がよくわかる

よく噛むことで、食べ物がだ液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになる。

脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果がある。

消化・吸収をよくする

よく噛むと、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸収しやすくなる。

むし歯を予防する

だ液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割がある。

食べすぎ、肥満を防ぐ

食べ物をよく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができる。