



食育だより

令和3年

6月



豊中みどり幼稚園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。梅雨が始まると高温多湿になり、知らず知らずに疲れをためこみ、体調を崩しがちになります。日々の食事を意識して、元気に梅雨を乗り越えましょう。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

「6（む）」と「4（し）」の語呂合わせで6月4日が「むし歯予防の日」であることから6/4～10までが歯と口の健康週間となっています。むし歯や歯周病が悪化すると場合によっては歯を失うこととなります。歯がなければ食事が満足にできなくなり、栄養が偏ったり、栄養不足になることも考えられます。全身の健康のためには歯の健康は欠かせません。

よく噛んで食べましょう

よく噛むことでだ液が分泌されます。だ液にはむし歯の原因菌を弱らせるはたらきがあります



食べた後は歯磨き

食べかすを放っておくとむし歯の原因になります。歯磨きの時に力を入れすぎると歯茎を傷める原因になります。優しく丁寧に心をかけましょう。



栄養のバランス

糖分のとりすぎはむし歯の原因の一つです。カルシウムやビタミンDなど骨や歯を作る栄養素をとれる食事をこころがけましょう。



控えめに

しっかり噛んで食べよう！

☆噛むことはメリットがたくさん☆

ゆっくりよく食べることで、食べすぎ防止を防ぎ、肥満防止につながります。食べものの形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになるなど味覚が発達します。口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉発音がきれいになったりします。噛む刺激というのは、すぐ近くにある脳に伝わりやすく、よく噛むことが脳細胞を刺激し、脳の血流もよくすることで、脳の活性化をすることがわかっています。こどもの場合は学力の向上につながります。



旬 胡瓜

★栄養と効能★



◎利尿・むくみ改善

カリウムを含む胡瓜は、ナトリウムの排出を促し、むくみの解消に期待が持てます。

◎高血圧・動脈硬化予防

カリウムのナトリウム排出効果に加え、香り成分の「ピラジン」が血液をサラサラにし、血液凝固を抑制する働きがあります。

◎夏バテ・のぼせ緩和

水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用のある胡瓜は、体内にこもった熱の排出を促す効果に優れています。

◎美肌効果

胡瓜に含まれる「シリカ」というミネラルには、肌、爪、毛髪の老化防止や修復作用があります。

胡瓜とじゃこのきんぴら



材料（4人分）

- 胡瓜 2本
- ちりめんじゃこ 20g
- サラダ油 大さじ1・1/2
- みりん 大さじ1・1/2
- 醤油 大さじ1/2

作り方

- ①胡瓜は全体をすりこぎなどで軽くたたいてから、縦に4等分に切り、さらに長さを4等分する。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を入れ熱し、ちりめんじゃこを加えてカリッとさせるまで炒める。
- ③胡瓜を加え、1分炒めたら強火にし、みりんとしょうゆを加えてさらに炒める。

