



食育だより

令和5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。雨が降ったり、晴れたりと天気コロコロと変わる梅雨の時期。手洗いやうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけていきましょう。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。優しく丁寧に心がけましょう。



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☆

【よく噛むことのメリット！】

- ①消化を助ける...よく噛んで食べるとたくさん唾液が分泌され、唾液に含まれる「アミラーゼ」という消化酵素が食べた物を効率よく消化してくれます。
- ②肥満防止になる...食べ物をよく噛むと満腹中枢が刺激され、たくさん食べなくてもお腹いっぱいになって満腹感が得られます。
- ③虫歯予防になる...唾液には口の中の虫歯菌や食べかす汚れを洗い流してくれる働きがあります。よく噛んで食べることで唾液がたくさん分泌され、虫歯や歯周病予防につながります。



旬 胡瓜

★キュウリは「世界一栄養がない野菜」！？

ギネスブックには何とキュウリが「世界一熱量（カロリー）が低い果実」として堂々1位に挙げられているんです。ただ、あくまでもカロリーが低いという事であって、栄養が少ないという意味ではないので勘違いしないでください。キュウリにもちゃんとビタミン類やミネラルなどの栄養はあります。

★栄養素と効能

◎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。



～胡瓜ともやし中華風和え～

材料（4人分）

胡瓜 1本
ちくわ 2本
もやし 100g
醤油 大さじ2
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
ごま お好み

作り方

- ①胡瓜は千切りにし、ちくわは輪切りにする。
- ②もやしは洗ってレンジで600w2分温め、水気を絞る。
- ③①と②をボウルに入れ、調味料を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やしながら味をなじませる。
- ④冷えたら、お皿に盛り、ゴマをふってできあがり。

