



# 食育だより

令和6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。梅雨が始め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ね。

### 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 オクラ

### ★栄養と効能★

オクラに多く含まれるカリウムには塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、カルシウムも多く、骨を丈夫にします。オクラのぬめりには水溶性食物繊維が含まれているため熱に強く、加熱することでさらにぬめりが増します。ぬめり成分の1つにペクチンがありますが、ペクチンには整腸作用があり腸内環境を良くしてくれます。

オクラを選ぶ時のポイントは表面の産毛と色です。

産毛が多く、緑色が濃く鮮やかなものを選びましょう。

## オクラとツナの和え物



### 材料（2人分）

オクラ 6本  
塩 少々  
人参 1/4本  
ツナ缶 1缶  
醤油 大さじ1/2

### 作り方

- ①オクラはへたを切り、がくを薄く剥く。塩をふって板ずりをする。人参は千切りにする。
- ②鍋で塩がついたままのオクラを約1分茹でる。茹で上がったら、冷水で冷まして適当な大きさに切る。人参も茹でる。
- ③ボウルに②とツナ缶と醤油を入れ、よく混ぜ合わせる。

