



6月は多くの地域で梅雨に入ります。この時期は室内での生活が多くなりますが、子どもたちは体を動かし、エネルギーを発散して活動しています。汗をかいたり、気温の急変などにより、体調がうまく整えられなくなることがあります。栄養バランスの良い食事を摂り、元気に過ごしましょう！

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯磨きについて知りましょう！丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるように心がけましょう。

●歯磨きの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後は歯磨きをしましょう。

●栄養バランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせ規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

●噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう。

☆なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、①ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）②苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない（味覚）③生臭くて嫌だ（嗅覚）といった感覚で捉えられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。

●何でも食べられるようになるには？

- ①子どもの食べやすい調理法の工夫
- ②楽しい食事の環境設定 など

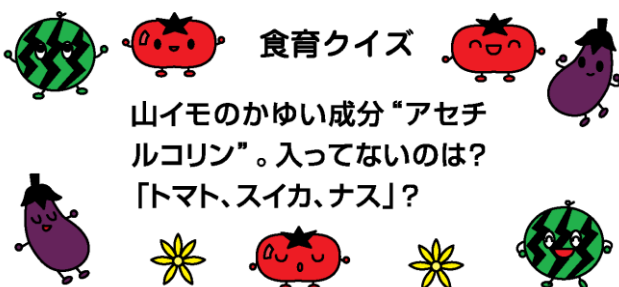
子ども主体の食事について、大人側の見直し改善が必要でしょう。特に幼児期において、家庭での食事・給食を介して、食べ物の素材に触れ、色、形、においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

～食中毒に気を付けましょう～

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を口にすることで起こります。6～9月は、細菌性の食中毒が特に増える時期です。子どもは大人に比べて免疫力が弱いため、より注意が必要です。

食中毒予防のポイント

- 1.手洗いをしっかり
- 2.火を通す料理は中心までしっかり加熱
- 3.調理後の食品は早めに食べる
- 4.まな板・包丁は肉用・野菜用で使い分ける
- 5.冷蔵庫を過信しない！



食育クイズ

山イモのかゆい成分“アセチルコリン”。入っていないのは？
「トマト、スイカ、ナス」？

スイカ。アセチルコリンは神経伝達物質で、神経刺激に関係する大切な役割を果たします。