令和５年６月号

摂津ポッポせんりおか保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲も落ち気味になります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

★よくかんで食べよう★

食事の時に「よくかみましょう」といわれますが、どうしてなのか、今回はよくかむことの利点のいくつかを紹介します。

●消化を助けて、虫歯予防

…よくかむと食べ物が小さくなり、唾液が分泌されて唾液に含まれる消化酵素と混ざることで消化されやすくなります。また唾液には虫歯菌が作る酸を弱める働きがあり虫歯が起きにくくなります。

●食べ過ぎを防止

…よくかむことで、満腹中枢が刺激されて満腹感がえられ、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。

●味覚の発達

…よくかんで食べると、食べ物の舌触りや風味を感じることができ、食材本来の味がよくわかるようになります。

「かむ」習慣を身につけるために、食材を少し大きめに切ったり、かむ必要がある食材(煮干し・ごぼう・蓮根・ほうれん草・切干大根など）を料理に使ったりしてみてください。

★6 月は食育月間です★

「食育」ときくと特別なことのように思われてしまいますが、日々の声掛けも十分な食育です。お箸やスプーンの持ち方やよく噛むこと、食事の前の手洗いなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

●食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられたあいさつ。食事の時間を感じるためにも大事にしましょう。

●食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようサポートしましょう。

東山　木村記