



6月給食だより



令和8年6月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の気配を感じる季節となりました。季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、栄養たっぷりのごはんを食べ、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいに過ごしましょう。また、この時期は食中毒にも注意が必要です。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵庫で保存するなど食品の管理にも気を付けましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。よく噛んで食べるということがたくさんあります。

歯の病気予防

よく噛むことによって分泌される唾液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中を虫歯になりやすい酸性から中性に戻す役割があります。また、歯を硬く丈夫にするたんぱく質であるリステリンも含まれています。

肥満予防

噛むという刺激は脳にある満腹中枢に影響を与えます。食べ始めてから30分程度たつと、満腹中枢が作用して食欲を抑えてくれます。ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることで食べすぎを防ぐ効果があります。

脳の活性化

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、血液の循環がよくなります。そのため、脳が活性化し、集中力や記憶力を高めることができます。



消化を助ける

よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。よく噛んで消化酵素を含む唾液と合わさることで胃腸の消化機能を助けます。しっかり噛まないと消化が不十分になり、胃に負担がかかってしまいます。

味覚の発達

よく噛むことで食べものが唾液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わります。そのため、薄味でもおいしく、食材の味がよく分かるようになります。



6月は食育月間です



“食育推進基本計画”により、毎月6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。“食育”と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けなども十分な食育です。食事の前は手洗いをする、よく噛んで食べる、みんなでごはんを食べるなどご家庭でできることから取り組んでみてください。

そら豆のさやむき



11日と25日のおやつのでら豆のさやむきを子どもたちにお手伝いしてもらいました。感触や匂いを楽しみながらさやをむいてくれました。

