



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和元年6月発行

歯の健康と食生活

6月は栗原市で定めた「歯と口腔の健康づくり月間」です。

歯と口腔の健康は、全身の健康を保持・増進していく上で大きな役割を果たしています。健康な歯を育てる生活習慣を意識して、おいしく味わう「食べ方」を見直していきましょう。



よく噛むことの効果

肥満予防

噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



虫歯予防

噛むことで唾液の分泌が多くなり、歯の表面についた細菌や付着物が除去されて口の中の衛生に役立ちます。

消化・吸収の促進

唾液には消化酵素のアミラーゼが含まれているため、噛んで唾液の分泌を増やすことで胃腸での消化吸収を促進します。

脳の活性化

脳が刺激されて働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上します。



規則正しい食生活

1日3回の食事を決まった時間にしっかりとることは、食べすぎや間食のとりすぎを防ぎ、ひいては虫歯の予防にもつながります。



おやつのとりかた

- 時間や量を決めて食べましょう。
- 飲み物はジュースではなく水かお茶がおすすめです。
- 砂糖が多く含まれ、口の中に長い時間入っているもの（あめ、キャラメル、チョコ等）は虫歯の危険性が高まるので回数や量に気をつけましょう。



丈夫な歯を作るために

歯の健康を維持するためには、カルシウムのみならず、たんぱく質、リン、ビタミンA・D等、多くの栄養素が必要です。お膳の形の食事を意識し、食品が偏らないように食べましょう。

第3期栗原市食育推進計画では、小学生の「むし歯の保有数が減る」とこと、成人の「ゆっくりよく噛んで食事をする人の割合を増やす」ことを歯科に関する目標として掲げています。日頃から、歯のお手入れや、よく噛んで食事をとることを意識していきましょう。

瀬峰保育所 食育活動紹介



『おおきな〜れ!』



瀬峰保育所では、毎年所庭の畑に夏野菜を植えています。

今年は、5月17日にミニトマトの苗植えを行いました。

始めは、土を触ることに不安な様子の子どもたちでしたが、一緒に土を触ったり、苗にかけたりしたことで安心して土を触ることができました。全員が土を触り、水やりをする経験ができ、ミニトマトの収穫をより楽しみに待つことができたようです。最後に全員で「おいしいミニトマトがなりますように」とお願いをしました。

翌日から、3人ずつ交代で水やりをし、生長を楽しみにしています。

「ミニトマトがあるよ」「大きくなってきたね」など変化に気付く声も聞かれ、収穫を今か今かと心待ちにしています。

野菜が沢山の太陽と水をもらって大きく生長するように、子どもたちも沢山の経験を重ねて日々成長しています。野菜の苦手な子どもも、自分で植えて育てた野菜は食べられるということがよくあります。

「食育」を食べることだけでなく、目、鼻、耳、手、口と五感で学んでいくことを大切にしながら、これからも食育活動に取り組んでいきたいと思えます。



大きくな〜れ!

おいしいミニトマト
ができますように♪

