

給食だより

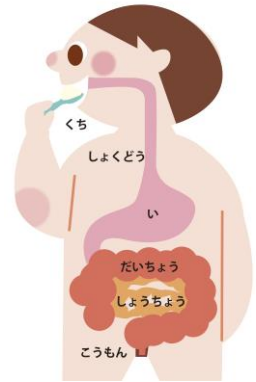
2021年 6月30日
四つ木なかよし保育園 栄養士

6月 食育集会

体のしくみ、よく噛むことの大切さについてお話しました。

食べ物が口に入ってから、体内で栄養が吸収され、排泄されるまでを「食べ物の冒険」として、みんなにお話ししました。また、「よく噛む」ことは、噛むと脳がよく働いて食べすぎを防いだり、唾液の分泌がさかんになり消化吸収を助けたり、虫歯の予防に有効であることを伝えました。最後に、「かたつむり」の歌の替え歌でお口の体操をしました。歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に変えてうたうことで、口の開閉により舌が動くことで、唾液が分泌され、誤飲、誤嚥を防ぐ効果があります。

みんな、静かに集中してお話を聞いてくれていました。最後の歌も元気よく歌ってっていました。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏は、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には、大切なことですが、とり過ぎには注意が必要です。

清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどをあたえ、冷やし過ぎに注意しましょう。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症こつしょうしやうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

