

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美

No.1

◆ 歯と口の健康週間 ◆

毎年6月4日から10日までの1週間は厚生労働省や日本歯科医師会が実施している「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は全身の健康にも大きく関わっているといわれており、口の中の病気を防ぐことで歯を守り、健康寿命を延ばすことを目的としています。

おいしいと感じることは生きる意欲の源！

口は単なる食べ物の入口ではなく、とても大切な感覚器官です。幼少期にいろいろな食品をいろいろな形で食べるという食経験を積むことでおいしく食べる五感が育てられます。



口は食べ物の安全管理のガードマン！

口の中で得られる情報は脳に伝わる情報全体の1/3を占めているといわれています。この優れた感覚のおかげで細菌や毒素、異物など危険なものが口に入るとおかしいと感じることができます。

◆こんなにある「よく噛む」ことの効用！ 「ひみこのはがいで」

現代人は昔の人に比べて噛む回数が減っているといわれています。昭和10年代の頃の人に比べて現代人の噛む回数は約1/2とも…。よく噛むことの8大効用を学びやすくした標語が「ひみこのはがいで」です。

- ひ：肥満予防…中枢神経が刺激され太りすぎを予防
- み：味覚の発達…噛んでわかる食べ物の味
- こ：言葉の発音がハッキリ…口の機能が発達し、ハッキリ発音できる
- の：脳の発達…血液量の増加でエネルギー補給や記憶物質が増加
- は：歯の病気予防…唾液の分泌で歯の汚れをキレイにする
- が：ガン予防…唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める
- い：胃腸快調…胃の働きが良くなり消化吸収されやすい
- ぜ：全力投球…心身が健康になり力いっぱい遊んだり仕事ができたりする



◆歯を元気にする食生活

丈夫で健康な歯を保つ食べ物

歯の形成に不可欠なカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富にとれる魚介類・キノコ類・海藻類を毎食バランスよく食べるようにしましょう。

口内の酸性化を抑える食べ物

梅干しや酢の物など酸っぱい味のは唾液をたくさん分泌するので間接的に口の中を清潔に保つことを助け、酸性化を抑えます。また繊維質の多い野菜などは噛むことで唾液の分泌を促し、歯垢をつきにくくする効果が期待できます。

🍎 弁当日
6月15日(木)
7月18日(火)

※8月の弁当日は
ありません



◆ 三色食品群でバランスの良い食事を ◆

しらさぎ保育園の献立表はその料理で使用している食材を三色食品群で分けて表示しています。三色食品群とは食品が持つ栄養素の働きや特徴によって食品を「赤・黄・緑」の3つに分類したもの。朝・昼・夕で三色そろった食事をすることで必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。ではそれぞれどのような役割があるのかを紹介していきます。



赤 血や肉となるもの

魚・肉・卵・豆類・乳類・海藻
たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。

黄 力や体温となるもの

穀類(パンやごはん)・砂糖・油・芋類
炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

緑 体の調子をよくするもの

野菜・果物・きのこ
ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。

どうやって食事に

取り入れたらいいの？

主食は黄色から、主菜は赤色から、副菜は緑色からそれぞれメインとなる食材を1つ選びます。その後それぞれの色から食材を選んで足していくとバランスの良い食事になります。全体の量が少ないときは汁物や果物を加えて足りない栄養素や水分を補いましょう。

同じ食材や同じ調理法は

なるべく避けよう

できるだけ多くの種類の食品を食べることによっていろいろな栄養素をバランスよく摂れるようになります。味・食感・色のバランスもよくなり、食事の満足度が高くなります。例えば主菜が揚げ物のときの副菜は油を使わないおひたしにする等、いろいろな調理法を組み合わせると良いでしょう。

子どもたちもホールにある三色食品群の表をみて「お肉は赤！」「野菜は緑！」と言いながら食事を楽しんでいます。ご家庭でもお子さんたちに「これは何色？」と聞きながら食べると楽しい食事の時間になるかも…？