

令和9年6月1日

保護者各位

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

6月 給食だより

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分補給を十分に気を付けてください。

今月のテーマ

だ液のパワーで虫歯予防！



6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を作らないためには、毎日歯みがきをすることが大切ですが、だ液も虫歯予防に役立つということをご存知ですか？だ液には、口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛むことです。保育園では根菜類や海藻類など噛み応えのある食材を積極的に使用して、たくさん噛んで食べるように促しています。日ごろから、たくさん噛んで食べることを心がけましょう。

【 唾液の役割 】

- ① 消化を助ける・・・唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にします。
- ② 口の清潔を保つ・・・口の中の食べかすを洗い流し、口の中をきれいにして虫歯を防ぎます。
- ③ 味を感じやすくする・・・舌にある味蕾に唾液が味のもととなる物質を運ぶことで、食べ物の味を感じることができます。
- ④ 食べ物を飲み込みやすくする・・・かたくパサパサしたものでも、唾液とまざることで、まとまって噛みやすく飲み込みやすくなります。
- ⑤ 口の健康を保つ・・・唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護します。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し虫歯になりにくくします。
- ⑥ 全身の健康を保つ・・・口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ「抗菌作用を持つ」、がんの原因にもなる「活性酸素を減少させる」なども報告されています。



<https://www.kewpie.com/>より引用

旬の食材を食べよう さやいんげん



さやいんげんには、免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるといわれるβカロテンが比較的多く含まれています。また、便秘予防に効果のある食物繊維や、血圧の上昇を抑制する効果があるカリウム、貧血予防によいとされる葉酸なども入っています。