

# 6月

# 食育だより

令和 7年 6月 1日  
常念寺保育園

先月植えた栽培物に水やりする姿が見られ、命を身近に感じている子どもたち、天地の恵みを頂き元気に育ってほしいですね。今月は、「歯と口の健康週間(6/4~10)」、歯を磨くことや、甘いものを食べすぎないなど毎日の食生活に気を付け、丈夫で健康な歯を維持していきましょうね。

又、6月は【食育月間】です。食事はコミュニケーションの時間でもあり、楽しく食べることが何より大切です。家庭での食育は、一緒に食卓を囲むことから始められるといいですね。



食事目標

**\*よく噛んで、丈夫な歯をつくりましょう！**

毎月19日は  
【食育の日】

楽しい雰囲気の中で食事をし、歯の役割に関心を持ち、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



咀嚼の  
大切さ

食事をする時に、「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、体に嬉しいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣を付けましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしいものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく影響します。

【むし歯を作らない食べ方】

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない

体内に摂取されたカルシウムは、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目に付着し、歯を修復する
- ② 神経の伝達を助ける ③ 筋肉を修復する 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になる恐れもあります。子どもの時から積極的に摂りましょう。

お子さん一緒に  
作ってみませんか？

身体に大切な  
カルシウム



レシピ

## 《青のりビスケット》

★「ポテトチップスみたい！」と大好評  
又、青のりは、カルシウムなどのミネラルが豊富です

●材料 40枚分

- ・小麦粉 80g
- ・青のり 3g
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・油 大さじ1
- ・水 大さじ2

●作り方

- ① 小麦粉、青のり、砂糖を混ぜあわせ、水と油も加え混ぜる。クッキングシートの上に①をのせ、その上にもう1枚のシートをのせ、めん棒で厚さ3mmくらいにのばす。
- ② 生地の上のシートをはずし、包丁で3cm角に切り込みを入れ、オーブンの天板にのせ、生地の表面にはけで水(分量外)を塗り、塩をまぶす。180℃のオーブンで10~15分焼く。
- ③ きれいな焼き色がついたら、切込みに沿って割る。オーブンに戻し、断面にも焼き色がつくまで焼く。

8枚分 エネルギー 92Kcal  
蛋白質1.4g 脂質3.8g