



食育だより



きらら保育園 令和3年 6月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

梅雨の季節

今年は雨の少ない梅雨ですが、気温や湿度は高く体調を整えにくい季節です。子どもたちだけでなく大人も、感染対策をしっかりとしながら晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかをすかせましょう。空腹は最大のスパイス、次の食事をしっかりとることができ、この時期に多いだるさや気力低下などの体調不良を防ぐことができます。



よく噛んで食べよう

6月は「歯と口の健康習慣」があります。この機会にぜひ歯や口腔内のケアの見直しを。子どもたちの日頃のブラッシングが楽しくなるような歯磨きグッズを新調するのもいいですね。

ここでは、よく噛むことのメリットを表した標語「ヒミコノハガイーゼ」(卑弥呼の歯がいーぜ)を紹介します。

ヒ 肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎ肥満防止につながる

ミ 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じ味がよくわかるようになる

コ 言葉の発達

口のまわりの筋肉を使うことであごが発達し、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりする

ノ 脳の発達

脳に流れる血液の量が増え脳が発達する

ハ 歯の病気予防

よく噛むとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流しむし歯や歯肉炎の予防になる

ガ がんの予防

だ液に含まれる酵素が、食品の発がん性を抑える働きをする

イー 胃腸快調

消化を助け、胃腸の働きを活発にする

ゼ 全力投球

体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できる



卑弥呼って？

卑弥呼は弥生時代の「邪馬台国」の女王だったひと。「魏志倭人伝」をもとに卑弥呼が食べていた食事を再現し、噛み回数を調査した実験では1食あたり噛んだ回数は3990回だったそうです。カワハギの干物、くるみ、栗、もち玄米のおこわ...。神奈川県歯科大斎藤滋教授によるこの研究の掲載が24年前。その時の現代の噛み回数は620回だと比較があります。24年経った現在は1回の食事ではたして何回噛んでいるのか・・・もっと少ないでしょうね。

「梅はその日の難のがれ」

朝1粒の梅干しを食べることでその日は災厄を逃れることができる、という意味。もちろん梅干しを食べたからといって災難に合わないということはありませんが、抗菌効果や整腸作用のある梅干しを食べていれば1日を無事に過ごせる、ということです。

