

# ぐんぐん



令和4年6月 中山保育園

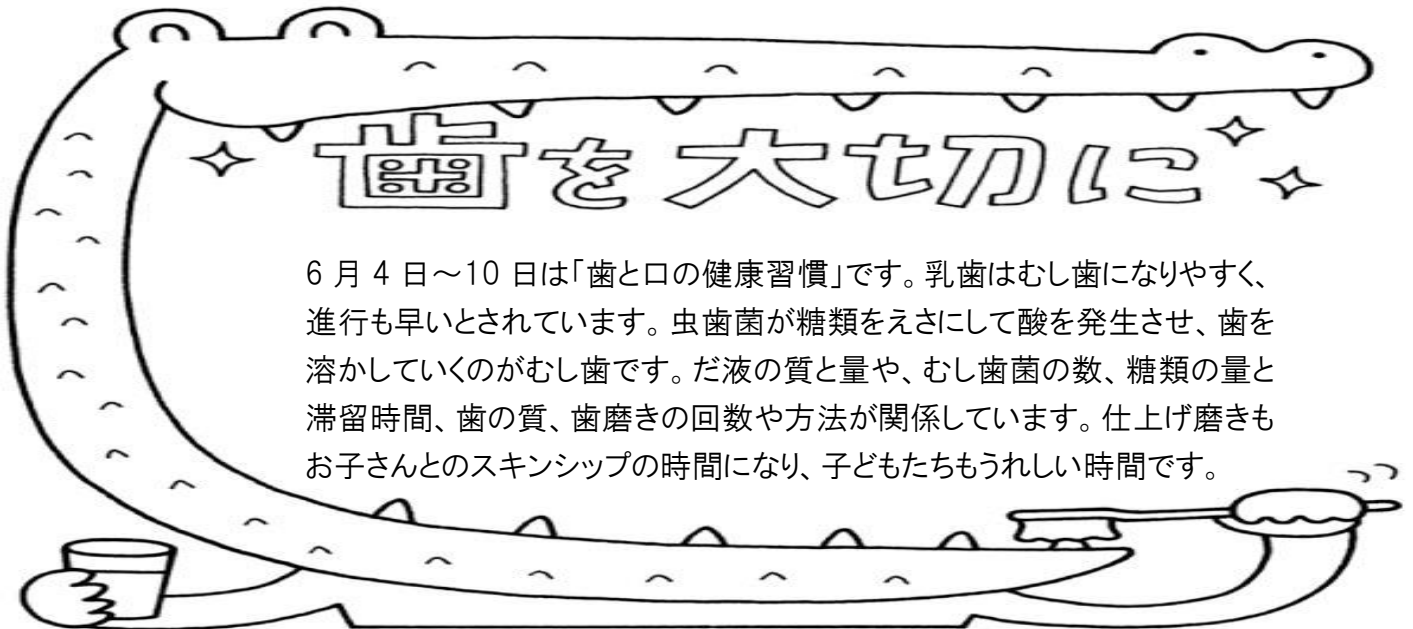
## しっかり噛んでたべようね

しっかり噛むことで、「肥満を予防する」「だ液の効用を活かす」「脳の働きを活発にする」といった働きがあり、健康な体作りにつながるとされています。

よく噛まないで、満腹中枢が刺激されるまで時間がかかるため、食べ過ぎにつながります。また、だ液により食べ物も消化されやすい形になり、うま味成分も溶け出しやすくなり、うま味を感じやすくなります。

現代は食べやすく工夫された加工食品が多く、脂質が多い食品が多いため口の中でこの油脂が溶け、滑らかで食べやすい食品が多いです。大人も子どもも夜型が増え、食事もゆっくりと時間をかけて味わうゆとりが無くなっています。（こどもの栄養 6月号より抜粋）

噛む力を育むには、食物繊維が多い野菜や・海藻・きのこ類を意識して取り入れ、食材は前歯で噛み切るように、少し大きめに切っても良いでしょう。おやつには、干し芋・煮干し・ドライフルーツなどの乾物の噛み応えがあるものも良いですね。



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いとされています。虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させ、歯を溶かしていくのがむし歯です。だ液の質と量や、むし歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。仕上げ磨きもお子さんとのスキンシップの時間になり、子どもたちもうれしい時間です。

### 旬の食材から

**オクラ**：食物繊維の一種ペクチンと、糖たんぱく質の一種ムチンがネバネバのもと。コレステロール値を下げ、腸内の善玉菌を増やします。

**アスパラガス**：新陳代謝をよくして、疲労回復を促進するアスパラギン酸が含まれています。気温が30℃以上になると、1日で

10cm伸びる野菜

です。穂先には

血行を良くする、ポリフェノールの一種が多く含まれています。



### 中山農園だより

春に植えたジャガイモ(写真はキタアカリです)がすくすくと生長しています。子どもたちは毎日せっせと水やりにも励んでいます。このほかの野菜達も、子どもたちの声にこたえるかのように、元気に育っています。

下の写真は、りす組のアスパラガスです。収穫は以上見さんになってからの楽しみ！

### サンプルケースの休止について

今年も暑い日々が続く見込みです。衛生管理の観点から、給食のサンプルケースの展示を、夏の暑い間おやすみとさせていただきます。その間給食内容は写真を掲示いたします。期日は決定次第連絡いたします。