６月 給食だより

光徳保育園

☆丈夫な歯をつくるために

　歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、様々な栄養素が多く必要です。
カルシウムは牛乳・乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、小松菜や水菜などの青菜、木綿豆腐、納豆などの大豆製品に多く含まれています。丈夫な歯をつくるためには積極的にカルシウムをとりましょう。

カルシウムは体内での吸収率が低く、毎日使われていくので定期的に摂取する必要があります！

☆噛むとどんないいことがある？

①胃腸の負担を減らす
　…よく噛むと唾液に含まれる「アミラーゼ」という消化酵素が働いて、食べ物の消化を助けます。
②虫歯予防
　…よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液には口内の食べかすや細菌を洗い流したり、虫歯のつくられやすい環境を改善してくれたりします。
③食べ過ぎ防止
　→よく噛むと脳の満腹中枢が刺激されて「お腹いっぱい」と感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。
④脳の働きを活発にする
　→あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。
⑤味をしっかりと感じる
　→よく噛むと舌の表面の「味蕾（味を感じる器官）」に食べたものの成分が届きやすくなり、味を認識しやすくなります。

よく噛んで食べるには集中できる環境、食べる意欲も大切です。
生活リズムをととのえ、食事の時にお腹が空くようにしましょう。
また、楽しい雰囲気で食事ができるようにしましょう。