



## 給食だより-パリジェンヌ-

The PSYHOUIJ KINDERHEARTS Prime - The News Restaurant Parisienne PSYHOUIJ KINDERHEARTS THE PSYHOUIJ TIMES - Jun/01/2025 No.00628FreeNewspapers

担当: 溝上 みどり

E-mail: SaihoujiGroup@outlook.com

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や子魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。

## よくかむと、よいことたくさん



食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろなよい効果があります。

**消化を助ける**・・・よくかむと食べ物が小さくなり、唾液の中の消化を助ける成分と混ざって、消化しやすくなります。

**味がわかる**・・・食べ物をかむと、味の成分が唾液にとけだして味を感じることができます。

**むし歯を防ぐ**・・・唾液が食べかすを流し、口内をむし歯になりやすい酸性から元の状態にします。

**脳の働きがよくなる**・・・よくかむことで、脳の血流量が増え、脳の働きが活発になります。

## 前歯でかじり取り奥歯でかみましよう

少し大きめの食べ物を、前歯でかじり取ることで、口周りの筋肉が鍛えられ、一口の適量も意識しやすくなります。保護者の方は、一緒に食べながら「よくかむとおいしいね」などの声かけをしてあげるといいですね。

### かじり取ることが苦手だと

・口に入れ過ぎてしまう

・丸のみしてしまう

× 窒息しやすく危険です

## クッキング(卵サンド)

先日、すみれ・ひまわり組さんで卵サンドを作りました。

ゆで卵の殻をむいて、マッシャーでつぶしてマヨネーズで味付けしていきます。

食パンに挟んで包丁で半分に切ってできあがり。

みんな上手に作ることができました。

