

# 給食だより 2020年6月



## 6月のテーマ:子どもの「食べる機能」を育てよう

雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒予防の基本は手荒いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

手洗いの基本は「石鹸で洗う」→「流水ですすぐ」→「拭く」の3ステップです。部分ごとを念入りに洗いましょう。



石けんを付け、手のひらをこすり合わせる



手の甲を洗う



指先・爪の間を洗う



指の間を洗う



親指の付け根を洗う



手首を洗う

また、「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

家庭では、子供の「食べる機能」の発育を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

## 食と健康のはなし

### よく噛んで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

#### < 噛むことの効果 >

#### 食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

#### 体の発達・機能が向上する

口周りの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭周りの血流がよくなり、脳も活性化します。

#### 病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。

