



残暑の厳しい日々が続きますが、新学期が始まりました。夏の疲れが出てくる時期ですが、運動会の練習も始まります。本番に向けて、集中して練習できるように栄養・休養をしっかりととりましょう。

よく噛んで食べましょう

<噛むことの効果>

肥満を予防する	噛むことで食事時間が長くなり、また脳が満腹感を感じやすい。
味覚が発達する	味覚を感じる細胞が様々な味を経験して「美味しい」を感じることができるようになる。
発音をはっきりする	口の周りの筋肉やあごが発達し、言葉もはっきりする。
虫歯を予防する	唾液がたくさん出るため、口の中で洗浄作用・抗菌作用が高まる。
消化が良くなる	細かく咀嚼されると、消化酵素が働きやすく、吸収しやすい。
全身の力が高まる	歯を食いしばることができると、より力を出すことができる。
脳の働きが良くなる	噛むことで様々な神経伝達が行われるため、脳の働きが活発になる。

<よく噛むために、食事時の環境と姿勢に注意しましょう>

◎口のサイズに合う、噛みやすい一口量にする。

食べ物を詰め込むと噛むことが難しく、噛み切れないまま飲み込むことにつながります。均等にかみ砕くことができる一口量を覚えられるようにしましょう。

◎食べること、噛むことに集中する。

噛む時に、しっかり力を入れるイメージを持つと噛む力が強くなります。楽しい会話をしながら食べることも大事ですが、口の中に食べ物があるときは噛むことに集中できるよう、環境を整えましょう。

◎食べるための準備も必要に応じてやってみる

こどもが食べ物を噛まずに飲み込んでしまっていたり、噛む力が弱いと感じたりするときは、食事の前に口の体操を試みましょう。口回りの筋肉をほぐしたり、鍛えたりすることで噛むときに力を入れられるようになります。

あいゆう園の献立レシピ

～フルーツサンド～

♪材料（こども1人分）♪

ホットロールパン	1/2 個
ホイップクリーム	5g
白桃缶	5g
黄桃缶	5g

♪作り方♪

- ① ホットロールパンを半分に切る
- ② ホイップクリームを塗る
- ③ スライスした白桃、黄桃をはさむ

桃の他にも、みかんやバナナ等、日によって使用するフルーツが違います。お家でもお好みのフルーツをはさんで作ってみてください。

栄養のお話 (Ca:カルシウム)

◎カルシウムとは…

骨や歯の構成成分で、細胞や血液中にもわずかに存在する。

骨はカルシウムやその他の栄養素を使い、破壊と形成を繰り返す。

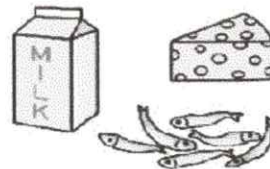
慢性的なカルシウム不足の状態は、“骨の形成<破壊”となり、骨の密度が低くなって骨折しやすい体になる。

◎成長期、妊娠・授乳期はカルシウムの吸収率が上がる！

成長期は骨の成長に、妊娠・授乳期は、胎児・乳児の成長にカルシウムが必要となるため、生理的要求によりその吸収率は高くなる。成長期が過ぎた10代後半～20代は吸収率が高かったことにより、骨量がピークとなる。その後は吸収率が低下していくため、この頃までにカルシウムを不足なく摂取しておくのが望ましい。

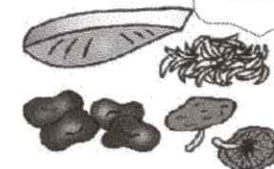
骨を強くする栄養素

▼カルシウム



カルシウムの吸収率は、乳製品で約40%、小魚で約33%、野菜で約19%。

▼ビタミンD



サケ、シラス、干しいたけ、きくらげなど。

カルシウムの吸収を促進する