



# 食育だより

吉岡町第四保育園 6月号

あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。  
気温が上がりじめじめしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。  
こまめな水分補給とバランスの良い食事で体調を整えましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー



毎年6月4日は「6(む)4(し)」という語呂から「虫歯予防デー」。

健康で丈夫な歯を育てるために、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

### ☆噛むと良いことがたくさん♪

- ・唾液の分泌促進 (▶食べ物の美味しさをより感じられる／消化を助ける／虫歯の予防)
- ・歯や顎の骨を強くする
- ・脳の活性化 (▶集中力や記憶力アップ) etc…

### ☆噛む回数を増やすには

- ・食物繊維が多く含まれる食材(ゴボウ、海藻、きのこ等)で「歯ごたえのあるもの」を。
- ・食材をあえて少し大きめに切ることで自然と噛む回数を増やすことができます。
- ・口いっぱい頬張らず、一口分の量を少なくすることで噛む回数を増やしましょう。
- ・味付けを薄味にする→食材の味をより味わおうとしてよく噛みようになります。



## 水筒のお手入れ

それほど汚れていないように見えて、実は見えない雑菌が潜んでいたり、匂いや黒ずみなど、意外と汚れているのをご存知ですか？ 直接口にするものだからこそ、その日の汚れはその日のうちにキレイに洗って清潔を保ち、気持ちよく持ち歩きましょう♪

### ☆パッキンを取り外して洗いましょう

毎日水筒を洗う際は、隙間に汚れや洗剤が残る可能性があるため、必ずパッキンを取り外してから洗うことをおすすめします。取り外してしっかり洗うことで、水筒を清潔に保つことができます。

### ☆しつこい汚れは、酸素系漂白剤で漂白しましょう

万が一カビが生えてしまったり、汚れが落ちにくい…なんて時には、酸素系の漂白剤を水に溶かし、30分を目安につけ置きしましょう。つけ置き後は、水筒を流水でよくすすぎ、水を拭き取り、しっかりと乾燥させましょう。週に一度くらいの漂白お手入れをおすすめします