

# ぐんぐん



令和6年6月 中山保育園



6月に入り雨模様のぐずついた天気の日が増えそろそろ「梅雨」入りを感じさせます。朝晩は肌寒く感じますが日中は蒸し暑い日もあり体調管理には注意しましょう。蒸し暑さを感じる日は喉が乾いたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## 6月4日は虫歯予防デーです



### ◆ おやつと虫歯 ◆

虫歯予防には虫歯菌のえさとなる糖분을コントロールすることが大切です。

健康な歯は中性を保っていますが、砂糖を摂取すると酸性に傾きます。酸性状態が長く続くと、酸が歯の表面を溶かして虫歯になります。歯が溶ける前に、唾液の働きによって口の中が中性に戻ると虫歯にはなりません。砂糖の量と口の中に残る時間がポイントになります。

◎おやつの時間と回数を決め、ダラダラ食べ続けない

◎口の中に残りやすいチョコレート、グミ、ガムなどより果物やせんべい等がおすすめ

(牛乳も歯に残りやすいので飲んだあとはうがいやお茶を飲むようにしましょう)

◎スポーツドリンクやジュースは常備せず、普段の飲み物は水やお茶にしましょう

◎おやつの後のブクブクうがいが効果的(うがいがむずかしいときはお茶やお水をのみましょう)



### ◆ 口腔機能低下 ◆



口には食べる以外にも「話す」「呼吸する」などの重要な役割がありますが、近年子どもの口腔機能低下が指摘されています。機能を発達させるには普段からよく噛む習慣をつけ、口やあごを使うことが大切。口腔内を健康に保つ唾液の分泌を促すにも、「かむこと」が効果的です。食事やおやつに少しかみ応えのあるものにする、パンやおにぎりは大きめのものを与え自分で「かみきって」食べるなど普段から心がけましょう。

「河北ウイークリーせんだいより」

保育園では和えものやサラダの野菜を食感を残すように茹でていたり、切干大根を多くメニューに取り入れています。ご家庭でも噛むことを意識して取り組んでいきましょう。



## 旬の食材 スナックえんどう

スナックえんどうとも呼ばれ、さやも食べられる「さやえんどう」でシャキシャキした食感がおいしい春の野菜です。ビタミンCやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。茹でて食べることが多いですが、少量のオリーブ油で焼いて塩、こしょうで食べてもおいしいです。(さらに粉チーズをかけるのもおすすめです☆)

## 畑の野菜も大きくなっています！

4.5 月お天気に恵まれ畑の野菜はぐんぐん大きく育っています。早くもきゅうりが収穫できました！どうやってたべようかな～

