



6月 給食だより



令和4年5月31日 横田保育園

6月4日は虫歯予防デー

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。



よく噛むとすごい効果があるよ

歯の病気予防

よく噛まないとおごの筋肉や発達に影響を与え八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと食べカスが歯につきやすく虫歯や歯周病の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質も含まれています。

肥満を予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に影響を与え食べ物を食べる速さや量を調節します。食べ始めてから30分程度たつと脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。

消化を助ける

よく噛むと唾液の分泌が促進されます。よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べ物を噛まないで消化が不十分になり胃に負担をかけます。

脳の活性化

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので脳の機能が活性化します。



あじさいヨーグルト (5人分)

作り方

材料	分量
水	40g
ゼラチン	8g
ぶどうジュース	200g
砂糖	12g
牛乳	20g
プレーンヨーグルト	120g
砂糖	12g

- ① 水にゼラチンをふり入れふやかしておく。
- ② ぶどうジュース・砂糖を鍋に入れ煮溶かし、①のゼラチンも入れ溶かす。
- ③ バットに②を流し冷し固めたらコロコロのさいの目に切る。
- ④ 牛乳・ヨーグルト・砂糖を合わせソースを作る。
- ⑤ ③に④のソースをかける。