



保護者各位

給食だより 6月号

令和6年6月1日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に十分気を付けて下さい。この時期は温度、湿度がともに上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いは控えめに、また、買ったものは早めに使いましょう。

今月のテーマ

唾液ってこんなにすごい！

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を作らないためには、毎日歯みがきをすることが大切ですが、唾液も虫歯予防に役立つということをご存知ですか？唾液には、口の中に残った食べカスを流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。唾液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛むことです。ご家庭でも、たくさん噛んで食べることを心がけましょう。

唾液の働き

① 消化を助ける

唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にします。

② 口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、口の中をきれいにして虫歯や口臭を防ぎます。

③ 味を感じやすくする

舌にある味蕾(みらい)に唾液が味のもととなる物質を運ぶことで、食べ物の味を感じることができます。

④ 食べ物を飲み込みやすくする

かたくパサパサしたもので、唾液とまざることで、まとまって噛みやすく飲み込みやすい物性になります。

⑤ 口の健康を保つ

唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護します。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し虫歯になりにくくします。



参考文献 公益社団法人 8020 推進財団:「唾液」の神秘と園パワー ホントはすごい！だ液のチカラ！

旬の食材を食べよう ピーマン



血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、風邪予防や美容効果が期待できるビタミン C が多く含まれています。またβカロテンも豊富に含まれていて、免疫力アップやがん予防などに効果が期待できます。とくに赤ピーマンはβカロテンの量が緑ピーマンの倍以上あり、造血作用のある葉酸も多く含まれています。