

6月

給食の大切さ

平成19年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号

今月から3歳以上児のプール活動が始まります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に十分気をつけて下さい。

6月4日は、「むし歯予防デー」です。

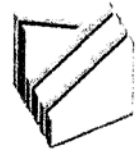
むし歯は、食べものの内容や食べ方、食べる時間帯、歯みがきをしないなど、毎日の食習慣のよくないところが積み重なって起こります。従って、乳歯がむし歯になることは、永久歯に生え変わっても食習慣を改めない限り、容易にむし歯になってしまうということになります。



朝食抜きは健康に良くない

人のからだは、寝ている間、体温が1℃下がっていますが、朝食を食べることによって、体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。ですから、朝食を抜くと、次のような問題が生じます。

- ・ 午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動力が低下する。
- ・ 脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する。
- ・ 朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下して、体脂肪が増える。



おやつもバランスが大切

おやつは、お菓子を食べたり、甘い飲みものを飲んだりすることではありません。朝、昼、夕の3回でとりきれない栄養素を補うための、もう1回の食事ですから、時には、野菜、果物、ミルクやチーズなど、いろいろと組み合わせて与えるようにします。

むし歯の予防



むし歯ができる原因は、はっきりしているのですが、これを予防するには、ふだんの食生活で次のことに注意します。

- ①歯質を丈夫にする：歯とその表面をおおっているエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分に食べる。
- ②食後は必ず歯みがきをする：食事やおやつを食べた後は、歯みがきをして、むし歯菌が増えないようにする。
- ③間食のだらだら食いをしない：間食をだらだら食べると、むし歯菌を増やし、かつ、歯垢を歯に付着させる。