



今年も、蒸し暑い季節がやってきましたね。この時期は食中毒も増えてくる季節です。まだ体が暑さに慣れておらず体調を崩しやすい時期です。栄養、睡眠をしっかりとして体調管理に努めましょう。



## 6月は“歯と口の健康習慣”です

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省などが「歯の衛生週間」を実施しています。健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。

### よく噛んで食べよう！

“よく噛むこと”は、様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

#### よく噛む8大効果

ひ肥満防止	み味覚の発達	こ言葉がハッキリ
の脳の発達	は歯の健康を守る	ががん予防
い一胃腸の働きを促進	ぜ全身の身体機能向上	

ひみこの  
はがいで！



『噛む』能力は、離乳食や幼児食を通じて学習し、日常の食事によって習慣化し、身についていくものです。よく噛むということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、乳児期からしっかり身に付けていくことが大切です。

#### よく噛むポイント

##### ★噛みごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類（ゆでたり煮たもの）、小魚など噛みごたえのあるものを食事に積極的に取り入れましょう。※誤嚥に注意しましょう。
- ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどにしましょう。

##### ★調理方法を工夫してみよう

- ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものはそのまま調理することも効果的です。

##### ★適量を口の中に入れて噛みましょう

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよく噛むことができません。
- ・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

##### ★一口30回噛むことを目標にしてみよう



未満児・以上児総会にて、『噛むことの大切さ』のお話をしますので、ぜひご参加ください。