

食事回より春 がむことの大切さ

よくかむとどうしていいの？

- ① 食べもののおいしさを感じます
歯ごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。
- ② 消化を助けます
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



- ④ 歯やあごの骨を育てます
- ⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります



かまなくても味がわかる

加工食品に注意!



離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあります。

かんで、会話して口を動かし、唾液を出しましょう —おしゃべりしても唾液は出ます—

唾液にはこんなすばらしいはたらきがあります。

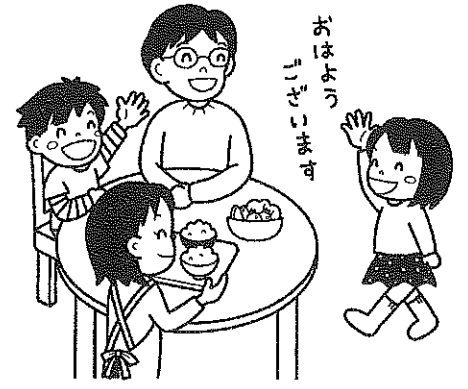
- ① ばい菌の発育を抑制する
- ② ばい菌に抵抗する
- ③ 発ガン物質を抑制する
- ④ 食べものを飲み込みやすくする
- ⑤ でんぷんを分解してくれる
- ⑥ 喉の乾燥を防いでくれる
- ⑦ 唾液がホルモンになって脳にはたらきかけ、皮膚や歯、胃腸や血管などの細胞を増やしてくれる
- ⑧ 神経成長因子を刺激して、神経節や神経繊維の成長をうながす

「脳を豊かに育てる食脳学」大島清（芽ばえ社）参考

5月 食育だより

みんなで朝ごはん…いただきます

入学式、始業式から1ヶ月。 疲れは出ていませんか？
家族そろっての楽しい朝ごはん、身も心も満たして送り出してあげましょう



簡単朝食レシピ(具たくさんスープ)

- 炭水化物 スパゲティ (細いものが早く出来る)
- 蛋白質 ハム ウイナ ツナ等
- 野菜 キャベツ 人参 玉葱等
- 調味料 ブイヨン 塩 胡椒 ケチャップ等

鍋にすべての材料と水を入れ
煮込み、調味する

一緒に作ろうね

梅 ジュース

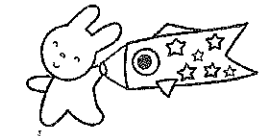
- 青梅 1kg へたを取る 洗い、乾かす
- 氷砂糖 1kg
- 酢 100ml

- ・ すべてを透明のビンに入れる
- ・ 1週間ぐらいはビンを回し、梅に液が付くようにする
- ・ 1ヶ月後ぐらいから飲むことができます
- ・ 水、炭酸水で割って乾杯!

★疲労回復、食欲増進に効果があります
梅が変化していく様子がおもしろいです 観察しましょう

※浸ける前の青梅は食べることはできません

外から帰ったら
食事の前に



手洗いを!

30秒かけて丁寧に石けんで
洗い、すすぎます

「咲いた〜♪♪
咲いた〜♪
チューリップの花が〜」

♪この歌がちょうど30秒♪

