



食事だより

令和5年度

6月

摂津市立認定こども園

6月は食育月間です!



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

よくかんで食べよう!

6/4~6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでたこ

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

今年の食育の日は減塩について考えてみませんか？

塩分は様々な食べ物の中に含まれ、おいしく食べられるように味付けをしてくれる、料理には欠かせないものです。その一方で塩分の取りすぎは血管を傷つけ、高血圧など生活習慣病の原因にもなります。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると健康な成人男女の塩分の摂取目標量は1日あたり男性7.5g、女性6.3gとされていますが、令和元年国民健康・栄養調査の結果では男性10.9g、女性9.3gと、どちらも摂りすぎていることがわかりました。

乳幼児期は味覚を形成する大切な時期です。幼い頃から薄味に慣れることで、将来の健康を築くことが期待できます。今月の食育の日は、摂津市立小学校・中学校との共通テーマを、「減塩」と決め、こども園では6月19日(月)に減塩の工夫を取り入れた「鮭のカレーマリネ」を提供します。さわやかな酸味(酢)と香りが食欲をそそる香辛料(カレー)を使用することで、塩分控えめでもおいしい献立です。

ご家庭でもできる減塩の工夫

- ・酸味、香辛料、香味野菜を利用して味にアクセントを付ける
- ・汁物はだしをきかせて具沢山にする
- ・ラーメンやうどんなどの汁は残す
- ・インスタント食品や加工食品など塩分の多い食品の摂取を控えめにする

