



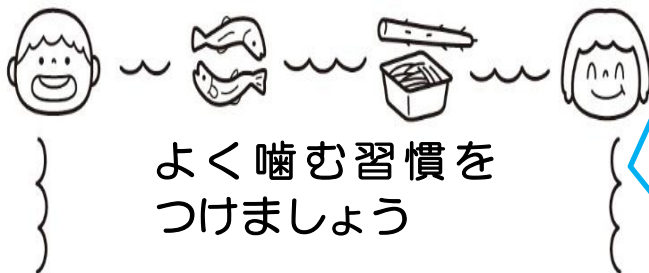
6 月 10 日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

むし歯を予防する

6 月 4 日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。柔らかい食材だけでなく噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

よく噛まない食べられない繊維質の多い野菜（にんじん、ごぼう、キャベツなど）や、ナッツ類、チーズなどは唾液の分泌を促進し、歯予防に効果的です。

次におすすめなのが、カルシウムやリン、ビタミン D を含む食材です。これらは歯の再石灰化を助け、エナメル質を強化してくれます。たとえば、小魚、チーズ、ヨーグルト、豆腐、納豆、卵などがその代表です。



夏至に食べられているものとして冬瓜があります。冬瓜は【冬】と入っているので紛らわしいですが、夏の野菜でカリウムや水分を多く含み、夏バテ予防にピッタリです。

