



『流し食べ』をしない健康な食事の磯野家！

こちらは「サザエさん」の食事風景です。



'70年代の東京が舞台ですので、皆さまのご家庭と異なる点も多いと思います。

私達が注目していただきたいのは、食卓(ちゃぶ台)の上です。そう！汁物はありませんが飲み物がありません。磯野家では、食後にお茶を飲む習慣のようです。

食卓に「飲み物」が無いことで何が違うのでしょうか？そう！食べ物をよく噛まずに飲み物で流し込んでしまふことがあります。ですから、消化不良を起こしたり水分でお腹一杯になって食事を残すことも少なくなります。

そして何よりも食事を噛む回数が多くなり、家族みんなの歯並びやむし歯の有無、顎や脳の発育に大きな影響を及ぼすと考えられます。

磯野家の食卓に見習いたいものです。

「親子ともに噛むことを意識するようになった！」

6月の保育参観での講話や「かみかみ習慣」のアンケート・調査(年長・年中クラス)にご参加・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。チーム一同すべて拝見させていただきました。

皆さまからは、「親子ともに噛むことに対する意識が少しずつ変わってきた」「わが子の食べる様子を観察する良い機会になった」「わが子と一緒にご飯を食べる時間をとることで会話が増えた」など嬉しい声をいただきました。また「かみかみが習慣化するように今後も継続していきたい」「声かけやメニューの工夫、椅子の高さ・姿勢など、親が工夫することで改善できることが多くあることが分かった」とのご感想から、保護者の皆さまへ私たちの願いがしっかりと伝わっていることを嬉しく思いました。さらに、6/29に本学学生の紙芝居「30回噛んで食べること」は園児達が楽しんで聴いてくれたので嬉しく思っています。今後もお子さまの健康増進のために「かみかみ」をお続けいただきたいと願っています。



《砂糖の摂取量に気をつけて》

熱中症予防等に水分補給が欠かせない時期です。ただし「原材料名」「栄養成分表示」に記されているように、身近な飲料類には予想以上に多くの砂糖が入っています。中にはペットボトル1本に1日の摂取上限量25gの2倍を超える砂糖が含まれているものもあります。砂糖の摂り過ぎは、肥満やむし歯だけでなく、心臓や肝臓の病気の原因の一つでもあります。

水分補給は、水やお茶など糖質を抑えたものをお選びいただき、ご家族の皆さまが健康でお過ごしいただきますことを願っています。



＜身近な飲料の砂糖含有量＞ 笠岡市民病院資料より

夏のおすすめレシピ

『5色の彩りそうめん』

【材料】そうめん、納豆、オクラ、トマト、わかめ、じゃこ、そうめんのつゆ

【作り方】

- ①そうめんはゆでて流水で洗う。
- ②納豆に付属のたれを混ぜておく。
- ③オクラはさっとゆでて小口切り、トマトはコロコロに切る。わかめは水で戻す。
- ④そうめんを器に盛り、具材を彩りよくのせ、しらすを振りかける。
- ⑤そうめんのつゆをかけたら完成！



ここでは、大豆でたんぱく質とVB₂、ネバネバ材料でアミノ酸を摂り夏の疲れた胃壁を守るなどもねらっていますが、ご自宅にあるもので工夫してみてもいかがでしょうか！

