

給食だより

平成27年

11月

杉並区保健福祉部保育課

寒さが厳しくなるこれからの時期は、風邪をひいて体調を崩しがち。風邪をひかないようにするためには、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切です。

風邪を予防する身体をつくろう！

① 1日3食しっかり食べる

たんぱく質



寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

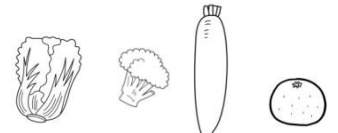
風邪を予防する栄養素

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くして、風邪のウィルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC



寒さのストレスから体を守ったり風邪のウィルスに対する免疫力を高めます。

② 手洗い・うがい

戸外から帰った時、食事の前の手洗い・うがいを忘れずに！



③ 十分な睡眠

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えて。

しっかり噛む習慣を！

こんな食べ方してませんか？

【軟食・飽食の時代】と言われている現代。
“噛まない子”、“噛めない子”が問題になっています。
乳・幼児期は、咀嚼の機能を育てる大切な時期です!!



飲み物で流し込む



噛まないで飲み込む



一口の量が多い

噛むことの効果

① 消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕いたり唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



③ むし歯を防ぐ

噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで、むし歯菌が活性化しにくくなります。



② 脳のはたらきをよくする

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



④ 肥満を防ぐ

よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります。



よく噛むための食事の工夫

● かみごたえのあるものを取り入れる

野菜、豆類、海藻類などは、繊維質が多く噛み応えがあります。



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

● 食材は噛みやすいような大きさに切る

小さく切りすぎると、噛まずに丸飲みの原因に。少し大きめに切るといいでしょう。



● 味付けを薄味にする

良く味わうために、噛む回数が増えます。生活習慣病の予防にもつながります。

● 食事はゆっくり落ち着いた環境で

一口30回を目安に噛んで、ゆっくりと味わって食べましょう。



かまかまかま