



# にこにこ



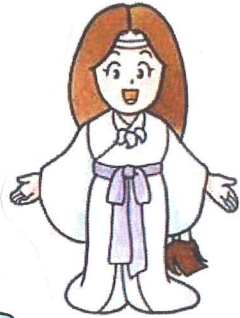
令和3年度  
石井手保育園  
給食だより  
7月号  
佐伯 恵里子

よく噛んで食べよう

噛むとどんな良いことがあるの？(8大効用)

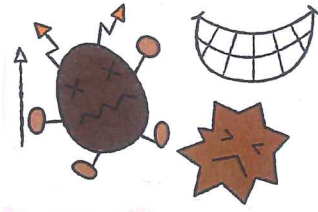
## ひ 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで  
食べると、食べすぎを  
防げる



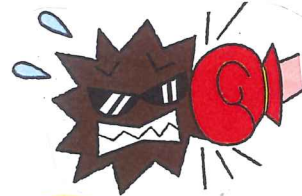
## は 歯の病気予防

むし歯や歯ぐきの病気予防



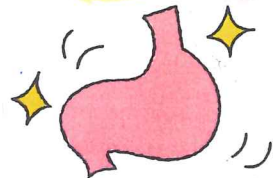
## か ガン予防

唾液中のペルオキシターゼが  
食品中の発ガン物質を  
無毒化



## いー 胃腸快調

消化を助け  
食べすぎを防ぐ



## ぜ 全カ投球

カリーはれい  
仕事や遊びに  
集中できる



## み 味覚の発達

よく味わうことにより  
食べ物の味が  
よくわかる



## こ 言葉の発音

はっきり  
よく噛むことにより  
あごの発音が  
よくなる



## の 脳の発達

よく噛むことで  
脳が元気に  
なります



ひ

み

こ

の

は

か

い

ー

ぜ

南大立表より

- 旬の野菜 (きゅうり、ズッキーニ、レタス、トマト、ミニトマト、とうもろこし、ピーマン、長芋)
- 旬の果物 (メロン、スイカ)
- 旬の魚 (あじ、かれい)

経験させたい食育  
上手な飲み物のとり方  
赤のえりようの食べ物

清涼飲料の糖分に気を付けて!

甘い飲み物は、食欲を失わせます。  
お腹がすかないので 食事の量にも影響します。



甘いジュースを  
のむ



お腹がすかないので  
好きな物だけしか食べる



栄養にかたよりがでる。  
味覚の発達を妨げます

飲み物の上手な与え方は?

★ おやつに添える飲み物は、  
牛乳、果汁、お茶などを、おやつに  
合わせて選びましょう。



★ のどがかわいたときは、  
甘くなり飲み物を選びましょう



どうしても甘い飲み物が  
飲みたい時は...

コップにとりわけて飲みましょう。

