



はだの 食育通信

2024年7月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604 (直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

☆朝ごはんを
食べましょう！
・・・♪ 1 ページ

☆食育で小学校へ
行きました！
・・・♪ 2 ページ

☆よく噛んで
食べていますか！
・・・♪ 3 ページ

☆熱中症に気を
付けましょう！
・・・♪ 4 ページ

朝ごはんを食べて
頭もフル回転！



小学校に
行ってきたよ



おいしく
食べられるといいね！



水分補給も
しっかりしてね！



「しっかり食べよう朝ごはん！」

◎「食育」は、生きていく上での基本になり、様々な経験を通じて「食」に関する知識や、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てるものになります。また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」とされています。この「食育の日」を機会に、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組めるようにしましょう。

◎朝ごはんはとても大事！

・夜中に脳が働いているのは、夜の食事で摂取したブドウ糖を使っているためです。そのため朝の脳は、エネルギー不足状態になるためしっかりエネルギーを摂らないと集中力が高まらずにイライラしてしまいます。朝ご飯を食べて体にエネルギーをとりいれましょう。

・そして、食べたご飯の代謝を促進するビタミン B 群も併せて摂るようにしましょう。肉や魚、卵、豆類、穀類に多く含まれています。玄米にも多く含まれているため白米に混ぜて食べるのもおすすめです。豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べることもおすすめです。また、梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると疲労回復にも効果的になります。



朝食を
食べる習慣を
つけましょう！



「ボンチーヌと一緒に楽しい食育！」



小学校に行きました！

◎令和6年度の「ボンチーヌと一緒に楽しい食育」では、幼稚園・こども園・保育園だけではなく小学1年生も対象に実施しています。7月までに3校に行きました。

小学校の体育館に1年生が集合し、「早寝・早起き・朝ごはん」についてボンチーヌと話をしました。



ボンチーヌは、
給食を食べたこと
はないけれど、
おいしいのかな？

ソフト麺も
おいしい！

おいしいよ！
カレーは大好き！



お別れの時
握手やハイタッチ
をする生徒も
いました。



◎朝ごはんをおいしく食べるためにどうしたらいいのか！

この質問に1年生の皆さんは、「しっかり食べる」「よく噛む」「早く起きる」などと答えてくれました。

◎「給食に苦手な食材が出てきたら残していいの？」と聞いてみた！

「3さじだけ食べてみる」や「ほかの好きな食べ物と一緒に混ぜて食べてみる」など、いろいろ教えてくれました。

そこで、苦手な食べ物、特に野菜について聞いてみました。苦手な野菜はありますか？すると、「ピーマン」「ナス」「じゃがいも」「キノコ」「トマト」などが苦手だと教えてくれました。

◎苦手な野菜をおいしく食べる方法について！

食材の固さや、食べたときの音、野菜の色や香りを考えながら食べると少し食べやすくなることを伝えました。軟らかいのか固いのか、噛んだ時にどんな音がするか、「ポリポリ」「シャキシヤキ」そして、赤や、黄色、緑色などの野菜の色を探すことは、楽しみながら食べることに繋がります。

◎挑戦することが大事！

この挑戦は食事だけに限らず、いろいろな場面につながっていきます。苦手な運動に挑戦することや、勉強も頑張ろうと思えたりできることにつながっていきます。挑戦＝チャレンジすることがとても大切だと伝えました。

◎給食がおいしく食べられるように「元気にごはんのうた」に合わせてボンチーヌと一緒に踊りました。音楽に合わせて手や体を使い、右や左に体を動かしました。この日は、給食もおいしく食べられたのではないのでしょうか♥



よく噛んで食べましょう！

6月には、「歯と口の健康習慣」がありました。生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろん、丈夫な歯を作ることも大切です。そのためには、毎日の食生活がとても大切になります。

口は、食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。よく噛むことにより分泌される唾液は、口の中の食べかすをきれいにしたり、口の中を虫歯になりやすい酸性から、中性に戻す役割があります。そして、歯を固く丈夫にする唾液たんぱく質のスタチリンも含まれていますので、しっかりよく噛んで食事をしましょう。

◎ よく噛んで食べることは、食べ物を噛み砕くだけでなく体にうれしいことがあります。

- ① **肥満予防**・・・噛むことにより満腹中枢に影響を与えます。食べ始めてから30分くらいたつと満腹中枢が作用して食欲を抑えてくれます。ゆっくり時間をかけよく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。
- ② **集中力・記憶力アップ**・・・よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、血液の循環がよくなるため脳が活性化し、集中力や記憶力を高める効果があります。
- ③ **虫歯予防**・・・噛むことで唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。虫歯になりやすい酸性から中性に戻してくれます。
- ④ **食べ物の消化・吸収アップ**・・・よく噛み唾液と一緒に飲み込むことで、消化吸収を助けます。
- ⑤ **味覚の発達**・・・歯ごたえ、味わい、素材そのものの味がわかるようになります。

◎早食い(数回しか噛まないで飲み込んでいる)や流し食べ(飲み物で流し込みながら食べている)などしていませんか。食事の時間が短かったり、せかしたりするとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分を目安にして、「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声掛けをしながらよく噛む習慣をつけるようにしましょう。



歯をつくる素となる



歯の土台になる



カルシウムの吸収を助ける

歯を健康に保つためにもいろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



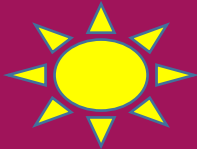
歯の成長を促す



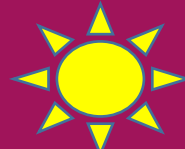
歯茎を健康に保つ

ポンチーヌも牛乳を飲んでます。





熱中症に気を付けましょう！



◎温暖化の影響で、年々平均気温が上がっています。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人の体調や、暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなくても湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときには注意が必要になります。

熱中症は、「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れることで発生しますので、注意が必要です。

◎幼児は特に注意が必要です！

・晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。そのため身長の高い幼児や、車いすの方やペットなどは大人の人以上に暑い環境にいることになります。また、幼児は体温調節機能が十分発達していないため特に注意が必要になります。

① このような日は注意しましょう！

- ・ 気温が高い日
- ・ 風がない日
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い日



② 熱中症の予防について！

- ・ 水分をこまめにとる
- ・ 日陰を利用する
- ・ 涼しい服装
- ・ 暑いときには、無理をしない
- ・ こまめに休憩をとる
- ・ 日傘や帽子を使う、などがあります

③ 水分補給のポイント！

- ・ こまめに水分補給をする
(1日8回くらい、コップ1杯150ccの水分が目安です)
- ・ のどが渇く前に水分補給をする
- ・ 起床時、入浴前後に水分補給をする
- ・ 大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに



◎もしものの時の体の冷やし方のポイント！

体の表面近くに太い静脈がある首、わきの下、太ももを集中的に冷やすとよいようです。保冷剤や氷枕などをタオルで包んで使ってもよいようです。また、濡れタオルを衣服の外に出ている体にあて、扇風機やうちわなどで風を当てて水を蒸発させて体を冷やす方法などもあります。

水が飲める時には、冷やした水分をとることは体内から体を冷やすことになるのと、水分補給にもなるために良いです。

《編集後記》

※毎日暑い日が続いています。のどが渇く前に水分摂取をしましょう。1日の中で水分摂取のタイミング(時間を決めておく)なども良いです。

令和3年度より全国を対象に「熱中症警戒アラート」が発表されています。熱中症予防のための重要な情報なので、日ごろから活用しアラートが発表されている時は、熱中症の予防行動を積極的にとるようにしましょう。ボンチーヌも、夏を元気に過ごしてまた皆様に会える時を楽しみにしています。🐾