

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.5 食育編—生きる力を育み 食を育む

● 食べる事を通して育つ子どもの心と身体 ●

「私たちの体は食べた物でできています。」

食は命のもと。元気や健康の源です。

賢く食を選び自分の健康を自分で守る。食育は最良の予防医学です。

子供は「食べる」ということにより、まわりの人達とコミュニケーションをとることや、ゆたかな心を育むことが出来ます。「食べる」ことは身体に必要な栄養をとることばかりでなく、子供の心の発達に重要なことなのです。

また、この時代によりよい食生活（食生活習慣）を身につけることにより、むし歯や、生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防につながり、豊かな生活を送る基本になります。

● 食と健康 ●

体に良いものをしっかりかめる子に育てよう

—かむ能力の維持が健康を育む—

合言葉は **ひ み こ の は が い ぜ**

ひ 肥満の防止

よくかむと脳にある満腹中枢が働き満腹を感じるのでたべすぎないですみます。

み 味覚の発達

かむ回数が多いほど食べ物本来の味がわかります。よくかむと食材の持ち味を味わうことができます。

こ 言葉の発達ハッキリと

かむことでお口のまわりが正常に発達し言葉の発音が明瞭になります。人とのコミュニケーションは人間の生活の重要要素です。

ぜ 全身の体力向上

しっかりかむことで全身に力が入り体力向上の促進につながります。

の 脳の発達を促す

口を開けたり閉じたりすることで脳に酸素と栄養が送られ脳が活性化します。



い 胃腸の働きを促進

かんで唾液を混ぜることは消化の第一段階です。胃の働きを助けます。

が がんを防ぐ

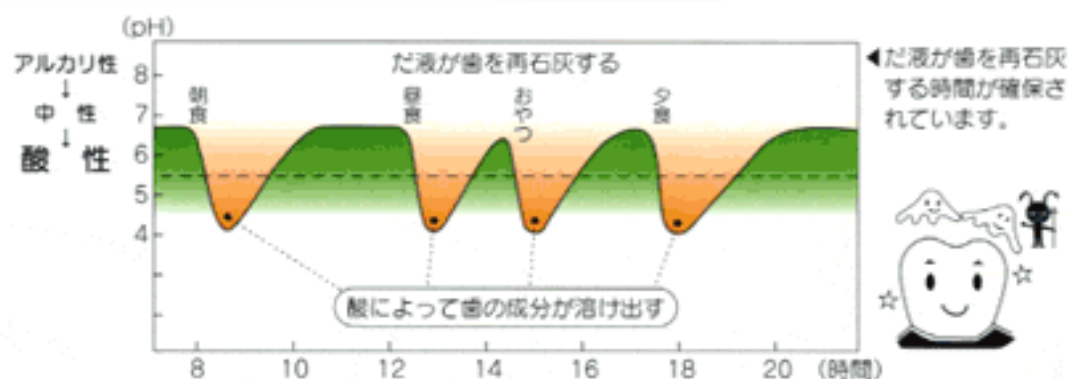
だ液の中の成分が食物の発ガン性を少なくします。

は 歯の病気を防ぐ

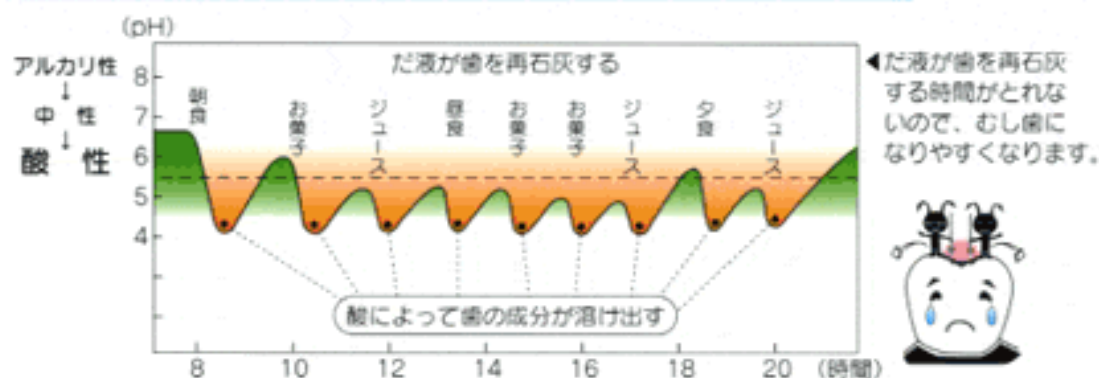
唾液がでることでむし歯になりかかった歯の表面を元に戻し、細菌感染を防ぎます。

● 規則正しい生活のリズムで健康を育もう ●

規則正しく食事をするとむし歯になりにくい



お菓子などをだらだら食べているとむし歯になりやすい



正しいリズムを作るには

早寝、早起き、朝ごはん

朝食を食べると



睡眠中、下がった体温が上昇して、体が目覚めます。



脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。



消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。

食事の前の間食を控え、朝昼晩の食事をきちんと摂るようにしましょう。

● よりよい食生活のために ●

—どんな物を食べたらいいの?—

- ①飲み物は水分補給としては
水・お茶(うすい)にしましょう。
(糖分・カフェインに注意)



- ②朝食はしっかり摂りましょう。
なるべく主食として
米食(ご飯)にしましょう。



- ③おやつは子供の食事の一部です。
できるだけ「甘い物」はさけて、
おにぎり・パン・うどん・いも・
せんべいなどにしましょう。



- ④ラーメン・スパゲッティー・
マカロニ・ピザ・ハンバーガー・
焼きそばなど油をからめて食べる
食事は少なくしましょう。



- ⑤野菜・海草・いもをしっかり食べよう。
(副食)



- ⑥食品の安全を考え、添加物や
保存料などにも気をつかおう。

● よりよい食習慣のために ●

—どんなふうに食べたらいいの?—

- ① 極端な空腹にしない。
おやつも大切です。
(内容と時間を考えて上手にとりましょう)



- ② 食事に時間をかける。
・よくかみましょう



- ③ 規則正しい食事をしましょう。
・栄養バランスのよい食事をとりましょう。
・1日3回きまった時刻に食事をとりましょう。



- ④ 食事はリラックスしてみんなで楽しく。
・楽しい団らん (テレビを見ない)



静岡県厚生部 静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル
平成21年3月

社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <http://www.s8020.jp>