



5月2日のお昼とおやつの献立です。  
5月5日がこどもの日ということで、鯉のぼりやカブトを取り入れてみました。

## 二十四節気



二十四節気は、毎年同じ時期に同じ節気がめぐってきます。そして、節気の間隔が一定で半月ごとの季節変化に対応できるので、天候に左右される農業の目安として大変便利なものでした。季節を知るよりどころでもあったため、天候や生き物の様子を表す名前がつけられ、今でも年中行事や事項の挨拶など色々なシーンで使われています。

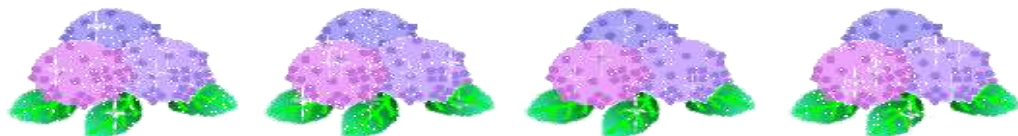
今月の十二節気は、

**【芒種】 ぼうしゆ:6月6日頃**

「芒」とはイネ科植物の穂先にある毛のような部分のことで、芒種とは、稲などの穀物の種をまくのによい時季です。昔は、田植えの目安とされ、農家が忙しくなる時期でした。梅雨入りも間近で少し蒸し暑くなってくる頃です。

**【夏至】 げし:6月21日頃**

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日です。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。



## 今月、6月4日は虫歯予防デーです！！

こどもの歯は大人の歯とエナメル質の構造が違うので虫歯になりやすく、また痛みを訴えることが少ないので気づかないうちにひどい状態になることもあります。

今回は虫歯予防のポイントを抑えましょう！



- ① 歯の汚れをとる  
歯みがきをこども一人ではなく、見守って、最終的に大人の目で確かめるようにしましょう！
- ② 食べ物の種類と食べ方に注意する



## ゆっくりよく噛むことの利点

噛むことには下記のような効能の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えて「がん予防」に効果があること、また肥満予防になることがわかっています。

- ① 咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。
- ② 口の周りの筋肉をよく使うと、  
・発音がよくなる  
・表情が豊かになる
- ③ 味覚の発達を促進し  
・食べ物の甘さを感じる  
・おいしく食べられる
- ④ 唾液がたくさんでることで  
・虫歯予防  
・消化を助ける

このように、噛むことは将来の健康にだけでなく、人の見た目(外見)にも影響を与えます。

