



6月★給食だより



社会福祉法人 夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

6月4日は6（む）4（し）の語呂合わせからむし歯予防デーとなっています。

また、6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。

むし歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となります。

丈夫な歯を作るためにも食生活や歯磨きの方法を確認し、食後の歯磨きを習慣づけるようにしましょう。



歯を強くしよう



歯を強化するカルシウム

エナメル質をつくるビタミンA

象牙質をつくるビタミンC

を含む食品は歯に良い食品と言われています。

また、歯ごたえのある硬いものをよく噛んで食べることも唾液の分泌を促したり、顎を強くすることにもつながりとても大切です。食べた後は歯を磨くことも忘れずに、丈夫な歯を作っていきます。

カルシウム…牛乳、乳製品、小魚、小松菜 など

ビタミンA…にんじん、かぼちゃ、ほうれん草 など

ビタミンC…パプリカ、ブロッコリー、いちご など



虫歯予防におすすめのメニュー★カロテンおかか和え

【材料】（大人2人分）

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
砂糖
しょうゆ
かつおぶし

70g
30g
100g
小さじ2
小さじ2
5g

【作り方】

- ① かぼちゃはさいの目切り、にんじんは細切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② ①をそれぞれ茹で、茹で上がったものは冷ます。
- ③ ②に砂糖、しょうゆ、かつお節を入れて混ぜたら出来上がり。

ビタミンAを多く含む食材をたくさん使ったメニューです。



むし歯になりにくい間食の取り方

①時間を決めて食べる（だらだら食べをしない）

食事をするときの中は酸性になり歯の表面が溶けていきますが、唾液によってすぐに中性に戻り、より強い歯になっていきます。しかし、口の中にいつまでも食べ物があると口の中が酸性のままになり、歯がずっと溶けている状態になります。

②食べる回数を決める

食べる回数が増えれば増えるほど口の中に糖分を入れる回数が増えることになり、むし歯にとって良い環境を作ってしまうことになります。

③寝る前の間食は控える

夜寝ている間は唾液の分泌量が少なくなるため口の中が中性に戻りにくくなります。

むし歯になりにやすいお菓子

- ・長時間口の中に入ったままになるもの
…飴、ガム、キャラメルなど
- ・歯にくっつきやすいもの
…チョコレート、クッキー、ドーナツなど

歯にくっつきにくいゼリー類や、糖分があまり含まれていないせんべいやクラッカーがおすすめです。

☆食中毒を防ごう☆

梅雨に入り、細菌性の食中毒が増える季節になりました。
菌を繁殖させないために「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って食中毒を予防しましょう。

園では、加熱食品は中心温度を測定し十分に加熱されているかの確認や、加熱が終わったサラダなどは冷蔵庫での保管を行うなど温度管理を徹底し、安全な給食が提供できるよう努めています。

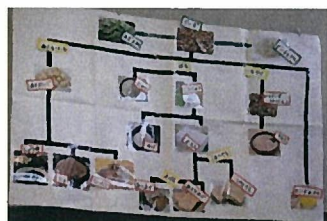
★6月の献立について★

6月の給食では夏の訪れを食べ物からも感じられるように、トマトやナス、きゅうりなどの夏野菜をたくさん取り入れました。夏野菜には水分やビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものがあります。

6月ごろは湿度も高く、暑さにも身体がなれておらず、体調を崩しやすい時期です。
旬の野菜からパワーをもらって体調管理に努めましょう。



変身上手なだいず!! ～だいずから作られる食べ物～



5歳児で大豆食品についての食育と大豆からきな粉を作りました!

色々な大豆食品を見たり、食べたりしました。変身上手な大豆に興味を持ってくれたらうれしいです♪手作りきな粉はとても香ばしく、風味も市販のものとは全然違います。子どもたちもとっても美味しそうに食べていました。簡単なのでぜひお家でも作ってみてください♪

【材料】

・煎り大豆

…食べたい量

【作り方】

①煎り大豆を香ばしい匂いが立つまで火にかけます。

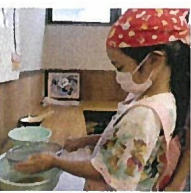
②細くなるまでフードプロセッサーにかける。(フードプロセッサー以外にも、
*すり鉢・すりこ木で細かくする方法
*袋に入れて固い棒などで叩き、細かくする方法などあります。)

③ふるいにかけてより細かいサラサラなきな粉にして出来上がり

●お好みでお砂糖を混ぜて下さい。

●牛乳と砂糖を混ぜてペーストにしてパンにぬっても美味しいです♪

／ たくさんの大豆製品



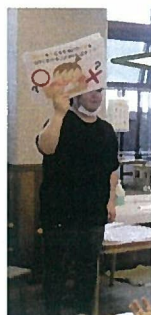
園では食パンにつけたり、きなこ牛乳にして楽しみました。



食事のマナーを知ろう

4歳児に簡単なマナー（姿勢正しく座ろう、ご飯・汁物の配置場所など）を伝えました。

普段から意識して食事をする事ができるよう取り組んでいきたいと思います。お家でも声かけをしてみてください♪



『お皿を持って食べない』ことは○かな?×かな?

わかった!!×だ!!



守ろう
大正解
ね♪

／ 背すじピンピン



姿勢正しく座ってみよう!

食事のマナーってなんだろう…。

