

# 給食だより

赤城保育園

## 6月

南から梅雨入りの便りが届く季節になりました。なんとなく雨の日が続くと「憂鬱」な気持ちに大人はなりがちですが、子どもたちは水たまりを見つけては満面の笑顔で『ぽちゃーん！！』長靴を履くのが嬉しくて、朝からご機嫌♡等々…大人とは違い雨の日を楽しんでいます。なんでも楽しめる子どもって凄いですよね！  
はじめじめした季節。衛生面には気を付けながら、たくさん食べて、たくさん動いて夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう！！

### 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症の正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り熱中症による健康被害を防ぎましょう。～厚生労働省 HP より～

\*5.6月は夏と違って体が熱を蓄えようとするため、急な暑さには気をつけましょう！

#### 【熱中症を防ぐには】

1. こまめな水分補給
2. 暑い日の激しい運動を避ける
3. 朝食をかみ砕く



#### 熱中症を防ぐ食べ物

\*汗で失われるカリウム\*

汗で失われる成分は塩分(ナトリウム)・カリウム・マグネシウム・亜鉛・鉄などがあります。中でもカリウムは失われる量が多く食べ物からも補給する必要があります。

【カリウム補給におすすめの食べ物】

トマト・ほうれん草・枝豆・メロン・キウイフルーツ  
カボチャ・さつまいも・じゃがいも・納豆・豆腐など

\*朝の大事な習慣\*

朝のお味噌汁はいい事しかありません。発酵食品の味噌、塩分も含まれ具材も豆腐やじゃがいもを入れればカリウムも補給できますね！

### 6月4日は虫歯予防デー

#### それぞれの歯の役割



✧前歯 野菜等の繊維質の多いものをかみ切ります。

上下合わせると8本。

✧犬歯 肉や魚介類を噛み裂いたりする鋭いナイフの役目。

前歯の左右1本ずつ。上下合わせると4本。

✧臼歯 穀類や豆類等をすりつぶす臼の役目。

1歳半ごろまでに奥歯が生え、歯茎で噛みにくい物もすりつぶせるようになります。乳歯の場合8本、永久歯になると16本に。

永久歯の歯の数のバランスは、正しい栄養バランスとおなじ！！

「野菜：肉魚：穀類」を「2対1対4」の割合で摂るのがバランスの良い食べ方だと歯が教えてくれています。