

給食だより

令和8年6月号 東保育園



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日たべましょう。**オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。**トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です。**キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用があります。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れがあります。子どものときから積極的にとりましょう。



野菜の皮むきと種取りの
お手伝いをしてくれました

おやつ紹介(ピザまんじゅう・ホットケーキ・みそ焼きおにぎり)



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

