



# 給食だより 6月号



これから梅雨に入り、うっとうしい日が続きますが園庭の畑の野菜たちには、恵みの雨です。子ども達は野菜が大きくなるのを毎日楽しみにしています。

## 野菜の皮むき

食に興味を持ち、食の大切さに気づき何でも食べて健康な体になるように野菜の皮むきをしています。



楽しみながら皮むきをする子どもたち。「これ僕がむいた人参!」  
「これは私がむいた」と給食の時間も楽しく会話が弾み、食も進みます。

## 6月4日は、虫歯予防デーです!

### ~早めのトレーニング~

歯がまだ生えていなくても、清潔なガーゼなどでお口にふれることに慣らしておきましょう。お口のケアが“嫌なこと、不快なこと”にならないようにしてあげる大切なトレーニングです。

### ~乳歯を大切に~

乳歯が虫歯になると、永久歯の歯並びが悪くなったり乳歯の下の永久歯が上手く育たず、つるつる感の無いザラザラした歯になってしまいます。

### ~よく噛んで食べよう~

よく噛むと唾液がたくさんでるため、歯も丈夫になります。また、アゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。歯垢もつきにくく虫歯になりにくくなります。

