



給食だより



梅雨の季節がやってきました。6月は気温と湿度が高くなり、食中毒が増える時期です。大切なのは『手洗い・うがい』です。家族みんなで丁寧な『手洗い・うがい』ができているか振り返ってみてください。また、梅雨の時期は、ジメジメ・ムシムシするので食欲が落ちやすくなる傾向があります。さっぱりとした料理やカレーなどの香辛料をうまく使いながら梅雨を乗り越えましょう。



食べ方で虫歯を防ぐ！



6月4日は、虫歯予防デーです。食べ物をおいしく食べるためには健康な歯が必要です。歯は、一生使うものなので虫歯にしないように大切にしたいですね。虫歯を予防する食べ方のポイントを紹介します。

①食後すぐに歯磨き

「食べたら歯磨き」を習慣化することで、口の中の酸性化を防ぎ菌の繁殖を抑えます。

②よく噛んで食べる

噛むことで唾液が分泌され食べかすが口の中に残りにくく、歯の再石灰化が促進されます。

③間食を控える

間食を頻繁に行うと口の中が酸性になりやすく、虫歯のリスクが高まります。ダラダラ食べはやめましょう。

④甘い飲み物をさける

甘い飲み物は虫歯の原因に…。水分補給は水や無糖のお茶を選びましょう。

⑤カルシウムやビタミンを摂取する

カルシウムやビタミンDは歯の健康に不可欠な栄養素。牛乳や魚介類・キノコ類などを積極的に摂りましょう。



「食べる力」=「生きる力」

6月は食育月間です。食育とは、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援することです。

～おうちでできる食育～

- ・子どもと一緒に買い物に行く
- ・食事のマナーを教える
- ・配膳や片付けをお手伝いしてもらう
- ・1日3食規則正しく食べる
- ・簡単な調理を手伝ってもらう



園でもピーマンの種取り、レタスちぎり、ピザ作り、味噌作り、野菜の栽培などを行っています。



Q1 子どもの歯は何本ある？

- ①10本
- ②15本
- ③20本

Q2 歯磨きはどれくらいのペースでする？

- ①週に1回
- ②日に1回
- ③毎日



答え Q1:③ Q2:③