

令和5年6月1日

保護者各位

6月 給食だより

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子ども達の食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分補給を十分に気を付けてください。

今月のテーマ

6月4日は“むし歯予防DAY”です



歯と歯茎（歯周）が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。子どもの場合、乳歯は生え変わるからといって、あまり関心を払わないといった例も見受けられますが、これは大変な誤りです。むし歯は、食べ物の内容や食べ方、食べる時間帯、歯磨きをしないなど、毎日の食習慣のよくないところが積み重なって起こります。従って、乳歯がむし歯になることは、永久歯に生え変わっても食習慣を改めない限り、容易にむし歯になってしまうということになります。

《 歯の健康を守る食生活 》

① 歯の成分を維持する食べ物

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。とくに、歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめ、ビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分に食べる。



② 歯を清潔に保つための食べ物・食べ方

食物繊維の多い食べ物をよく噛んで食べる。噛む回数が多いと、唾液の分泌も多くなり、消化や口のなかの衛生状態が良くなる。



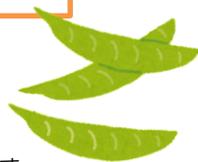
③ 歯にダメージを与える食べ物を控える

清涼飲料水や甘いお菓子など、糖質の摂りすぎに注意！また、間食をだらだら食べると、虫歯菌を増やし、かつ、歯垢を歯に付着させます。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



旬の食材を食べよう いんげん豆

いんげん豆には、免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があるといわれるβカロテンが比較的多く含まれています。



また、便秘予防に効果のある食物繊維や、血圧の上昇を抑制して生活習慣病の予防に効果があるとされるカリウム、貧血予防によいとされる葉酸なども入っています。

旬の食材を使ったレシピを紹介！ いんげんの胡麻和え

《 材料 2人分 》

いんげん豆 40g

A（すり胡麻 2g、醤油小匙 1/6、砂糖小匙 1/3）

《 手順 》

- ① いんげん豆を色よく湯がき、水気をしっかりと切る。1cm幅に切り揃える。
- ② ボールに①とAを入れ、よく和えれば出来上がり！