

6月 給食だより

令和8年6月1日
発行

6月は梅雨の季節ですが、晴れた日は気温が上がり、子どもたちはたくさん汗をかきます。この季節も水分補給に注意するようにしましょう。水分は一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けてこまめに水分補給するように気をつけましょう。

歯を大切にしましょう

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯が生える乳幼児期は、ちょっと手入れを怠ると虫歯なりやすい時でもあります。虫歯予防のために正しい食習慣と、歯みがきの習慣を身につけていきましょう。

乳歯を大切にすると・・・

永久歯の歯並びがよくなる。
強い歯質の永久歯になる。
発音が良くなる。

だらだら食べは、虫歯の原因

生活リズムが整い、決まった時間に食事をする事の大切さはもちろんです。食事だけでなく、おやつも時間を決めて食べるようにしましょう。清涼飲料水など糖分を含む飲み物も虫歯の原因になります。

虫歯予防の食習慣

歯みがきや口ゆすぎの習慣をつけましょう

虫歯のもとになる、歯垢を残さないために、歯みがきや口をゆすぐ習慣が大事です。



栄養バランスのとれた食事にしましょう

栄養がしっかりとれていると、丈夫な歯になり、虫歯がでにくくなります。



歯みがきの大切さに加えて、歯そのものを強くする食生活を心がけたいものです。カルシウムを多く含む食品、噛むことを促す繊維をたくさん含む野菜を日頃からとるように気をつけましょう。

よく噛んで食べるために・・・

子どもの好きなメニューは軟らかいものが多く見られるので、特定の献立に偏らないようにしましょう。便利な加工品も軟らかく調理されたものが見られます。よく噛むためには、食材や料理方法に気をつけると共に、時間をかけてゆっくり食べることも大切です。