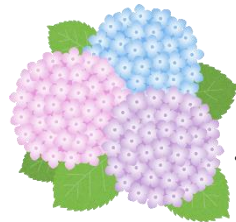




きゅうしょくだより



令和5年6月1日
くろかわのぞみ保育園
No.135

夏のように暑い日や、肌寒い日もあり、体調管理も難しい日々が続いています。先月は幼児クラスでそら豆やグリーンピースのさや取りを行いました。にじ組さんでもそら豆が並んでいる様子を見て、さやの中に触れ「ふわふわ!」と、季節の食材を感じることができました。

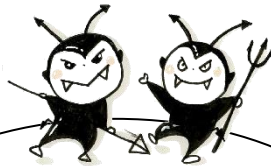
今月はそら組さんがカレー作りやバター作りのクッキングを行います。

6月4日は虫歯予防デー、10日までは虫歯予防週間です。つき・そら組さんに虫歯予防のお話をする予定です。ご家庭でも普段の食生活を見直し、虫歯にならないよう見直しましょう。

虫歯予防のポイント

だらだら食べず時間を決めて

決まった時間に食事をするのはもちろんのこと、おやつにも注意して時間を決めて食べるようにしましょう。



口の中をきれいにする

虫歯の原因となる菌を残さないように、小さいころから歯磨きや口をゆすぐ習慣をつけていきましょう。

よく噛んで食べましょう

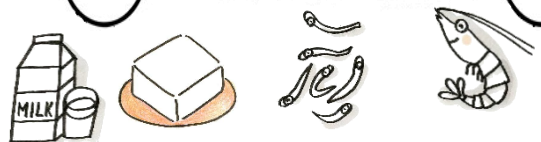
噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液は歯の再石灰化(エナメル質の補修)を促します。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



牛乳・乳製品、小魚、青菜、
大豆・大豆製品など



旬の食材

アスパラガス 免疫力アップや
スタミナアップが期待できる
栄養が豊富な食材です。
〈アスパラガスを使った料理〉
・アスパラガスのおかか和え



お知らせ

歯と口の健康週間(6/4~6/10)にちなみ、小魚を使った料理(納豆の天ぷら、骨太(こった)チャーハン、しらすの卵焼き等)を取り入れました。小魚には、歯にとって大切なカルシウムが豊富に含まれています。

献立の紹介



日本の都道府県各地の郷土料理を取り入れています。

●みそポテト

埼玉県秩父地方で、畑仕事の合間などに食べられてきた郷土料理です。小麦粉と水で作った衣をつけて揚げ、味噌ダレをかけて食べます。

●でっちようかん

福井県で親しまれている水ようかんです。「でっち」とは、住み込みで商家に勤めていた少年のことです。でっちが帰省する際に持ち帰ったようかんが、発祥と言われています。