

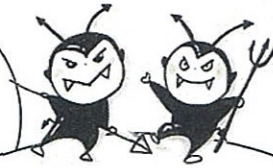
きゅうしょくだより

令和5年6月 なかのしまのぞみ保育園

6月4日は虫歯予防デーです。普段の食生活を見直し、虫歯にならないように気をつけましょう。

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。



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。

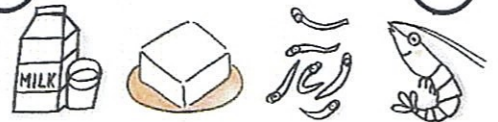
口の中をきれいにする

虫歯の原因となる歯垢を残さ
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。

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



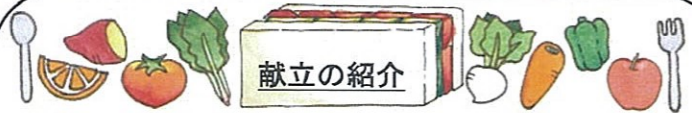
旬の食材

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。



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。和菓子の日(6/16)に合わせて取り入れました。