

きゅうしょくだより

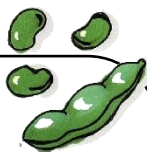
令和6年6月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材

●そら豆

豆が旬を迎える季節です。そら豆はさやから出したてのものを料理すると一層おいしく食べられます。今月はシンプルに茹でて食べます。

豆のさやむきは、子どもが楽しいお手伝いのひとつです。ご家庭でもいかがですか。



献立の紹介

6月は歯と口の健康週間（6/4～6/10）があります。丈夫な歯を作るにはカルシウムを多くとり、よく噛むことが必要です。今月は、カルシウムが豊富な小魚や胡麻を使った料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン



丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りが付きやすくなります。



よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるとよいですね。

歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

