

# 給食だより

令和4年度6月  
古市ひかり保育園

6月は春と夏の変わり目である「梅雨」の時期で体調を崩しがちです。  
じめじめと湿度が上がってくるので食中毒の細菌が増殖しやすい季節でもあります。  
気分が下がりがちな季節ですが、体調、衛生管理には十分に気を配りましょう。

6月4日～10日は、「**歯と口の健康習慣**」です。

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。  
虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、  
身体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。



～ よく噛むとどうしていいの？ ～

- 食べ物のおいしさを感じる
- 歯やあごの骨を育てる
- 言葉の発音がはっきりするようになる
- 味覚が発達する
- 消化を助ける

丈夫な歯をつくる食事のポイントは「偏食をしない」ことです。カルシウムを摂ると丈夫な歯ができると考えられがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いタンパク質、ビタミンA、D、Cとバランスよく摂ることが大切です。

## ★噛む回数を増やすアイデア★

- 「硬いもの」より「歯ごたえのあるもの」を  
食物繊維の多い野菜（ごぼう、レンコンなど）や、海藻類、きのこ、こんにゃくなど。
- 食材を大ぶりに切る  
自然に噛む回数が増やせます。カレーの具や、サラダの野菜をあえて大きく切るなど。
- 味付けを薄味に

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。



### 歯を強くする食べ物

ひじき、チーズ、しらす、海藻類  
大豆製品、きのこ類など

### 歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう、レタス、キャベツ  
人参、果物など

6月8日（水）ワニ吉君が古市ひかり保育園に遊びに来てくれます！！ワニ吉君がよく噛むこと、歯を磨くことの大切さを教えてくれるみたいです(\*^-^\*)

その日の給食では、歯を強くする食材、歯のお掃除をしてくれる食材を組み合わせています。

楽しみにしててくださいね♡

