

6月の献立表
プラスα

食べるの大好きだよ

2022.6.15 山内保育園 給食室

6月はジメジメと雨の多くなる季節です。急に暑くなり、体が変化に追いつけず、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をしていきましょう。湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。体調や衛生管理には十分気を配りましょう。

★食中毒を予防するために6・7月の献立には鶏肉を使っていません。

よく噛んで食べよう

噛むことには様々な効果があります。

例えば...

- むし菌予防
- 消化吸収をよくする
- 脳の働きを活発にする
- 味覚の発達

などなど

しっかりと噛むということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、小さいうちからしっかりと身につけることが大切です。ただ噛む回数を増やすことを押しつけるのではなく、習慣化しません。親子で楽しくおいしく食べる物を味わうことで、生活習慣としてよく噛む習慣を身につけていきましょう。

おいしく食べるためのむし菌予防

元気いっぱい遊べる体をつくるには、食べる事が大切です。そのためにはよく噛んで食べましょう。でも、よく噛むには、むし菌に負けない強い歯が必要です。いつも歯をピカピカにするのはもちろん検査にも行きながら丈夫な歯をつくりましょう。そして、強い歯を作るために好き嫌いをせずにはんでも食べることも重要です。小魚、牛乳、緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。

◎歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう、レタス、キャベツ、セロリ、果物、わかめ など

◎歯を強くする食べ物

チーズ、牛乳、しらす干し、海苔類、大豆製品、きのこ類 など

～むし菌を作らない食べ方～

- ☑ おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ☑ 適度に固く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ☑ 規則正しい食生活をする
- ☑ 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

食事から気をつけて丈夫な歯、丈夫な体を作っていきましょう!!

