

# 6月給食だより

平成30年6月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～



※ く >内は、汁物の具です。  
 ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。  
 ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。


月 火 水 木 金 土

4	カリフラワー	5	人参	6	スナップエンドウ	7	煮干し	8	胡瓜	9	酢昆布
11	煮ごぼう	12	セロリ	13	酢大根	14	するめ	15	カリフラワー	16	人参
18	カリフラワー	19	人参	20	スナップエンドウ	21	煮干し	22	胡瓜	23	酢昆布
25	煮ごぼう	26	セロリ	27	酢大根	28	するめ	29	カリフラワー	30	煮干し

# 歯を大切にしよう!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

むし歯予防のためにカルシウムを多く含まれる乳製品  や小魚 

日光を浴びることで  
体内でビタミンDが  
生成されます 

カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ  
 エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜  
 など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう!

## ●おいしく食べるためのむし歯予防 ● 子どもの様子を見てみましょう!

口は食べ物をすりつぶして唾液と混ぜ、  
胃に送りこむ1番目の消化器官です。  
むし歯になるとおいしくものを食べられず、  
消化にも影響します。

・食べている時の姿勢はどうですか?  
 足のウラを床に付けて座ることで、  
体重をしっかり支えることができ、  
食べる時に力を入れやすくなります。

・汁物や飲み物で流し込んでいませんか?  
 牛乳や麦茶などの水分は、  
食事の最初か、最後に飲む習慣を  
つけ、食べものが口にある間は  
水分を控えるようにしましょう。

## —むし歯を作らない食べ方—

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べる、  
時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く食物繊維の多い  
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。

・食べている時の口の動きはどうですか?  
 よく噛んで食べるためには口を開けて  
口全体を使って食べる動きをする  
ことが大切です。

・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を  
常用しない。

—口30回噛むのが  
理想です!

厚生労働省では、「8020」と  
目標としています。これは、「80歳までに自分の歯を20本残そう」  
という意味なのですが、今から気をつけていくことで  
より長く美味しいものを食べていらしてほしいですね

