



# 6月 給食だよ

大宮みちのご保育園

梅雨の季節がやってきました。これから雨の日も増えジメジメと気温と湿度が上がります。  
 この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。  
 手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。  
 6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。  
 ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてください。

## ＜丈夫な歯をつくる食材＞

丈夫な歯を作るためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材

乳製品、海藻類、大豆など

(ビタミンD(魚介類やきのこなど)をいっしょに摂ると吸収がよくなります。)

◎噛みごたえのある食材

するめ、せんべい、ごぼうなど



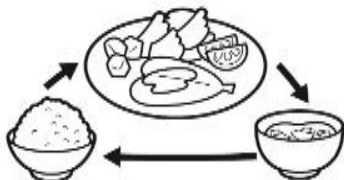
6月13日(金) らいおん組

親子食育参観

おにぎり作りを行います！

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。  
 苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも試してみてください。



## 6月4日は「虫歯予防の日」

6月4日は「虫歯予防の日」です。

「6(ム)4(シ)」という語呂合わせに由来しています。毎年6月4日から10日までは「歯と口の衛生週間」として、歯と口の健康に関する正しい知識を普及し、虫歯や歯周病の予防を促進することを目的としています。

大宮みちのご保育園では、6月4日を「よくかんで食べる食材」を組み合わせた「かみかみ献立」を提供します。

お昼は和の献立で今年度初となる「玄米ご飯」に、副菜にりんごを加えてシャキシャキと噛むサラダに。おやつは「かみかみ昆布」と「うどんかりんとう」を予定し、噛むことの大切さを伝えています。



## 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

