



# 給食だより

令和6年6月1日  
杉戸みちのこ保育園

新年度がスタートして、早いもので3カ月目となりました。子ども達もすっかり園での生活リズムになれ、給食も食べれるようになってきました。食体験を増やすよう、給食のメニューもバリエーション豊かにしていきたいと思ひます。



## じょうぶな歯を作ろう

丈夫な歯を作るために大切なことは「よく噛んで食べる」ことです。どうしてよく噛まないといけないのでしょうか？その理由を考えてみましょう。また、食後やおやつの後にお茶を飲むと、口の中の汚れを取ったり、虫歯菌をやっつけたりする効果があります。

### よく噛むといいことがたくさん！

1. 味覚が発達する  
歯ごたえ、味わい、素材そのものの持ち味が分かるようになります。
2. 胃腸の働きを助ける  
唾液がたくさん出て、消化を助けます。
3. 頭の働きをよくする  
脳細胞の働きを活性化し、ストレス解消に役立ちます。
4. 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ  
よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにします。
5. 言葉の発音がはっきりする  
噛む動きは口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。

よく噛む目安は30回！！



## 世界のサラダ

6月は、イタリアの「チョップドサラダ」です。「チョップド」とは、「叩くように切る」という意味で全ての食材を細かく刻んで好みのドレッシングで和えて食べるサラダです。特に決まった材料はなく、好きな野菜や好みの味付けで食べることができるのでご家庭でもぜひ1度作ってみて下さい。



## 食育活動(らいおん組)



- ・5日に梅ジュースを作ります。
  - ・11日には、3食群のお話をします。
  - ・24日は親子カレー作りをします。
- 梅ジュースやカレー作りは簡単に取組める食育になりますので、ぜひご家庭でも行って見て下さい