



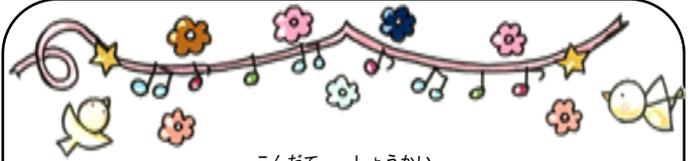
# がつしょくいく 6月食育だより



2022年6月

あいせん保育園

梅雨の季節になりました。気温、湿度が高くなり、蒸し暑い日が続くようになります。夏前にして体が暑さに慣れていないことから体力、食欲も落ちてきます。水分補給は、のどが渴いた時だけではなく、こまめに水分補給をしましょう。



## 献立の紹介

●6月は、歯と口の健康週間(6/4~6/10)に合わせて、小魚(しらす干し、ちりめんじゃこ)を取り入れました。

骨太(凝った)チャーハン、じゃこトースト  
●日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子どもむけにアレンジして取り入れました。

豆腐のチャンプルー(沖縄県)  
豆乳ちゃんぽん麺(長崎県)

## 旬の食材と料理

じゃが芋: ポテトのカレーチーズ焼き



ポテトグラタン

じゃが芋のきんぴら

ポテトサラダ



そらまめ(おやつ)

くだものメロン

## じょうぶ は そだ 丈夫な歯を育てましょう

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう



### 食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりすると、区切りが付きやすくなります。

### よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな?』など声をかけてあげるとよいですね。

### 歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

- ① 乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚、きのこ等)とたんぱく質(肉、魚、卵、大豆)もしっかりとるようにしましょう。
- ③ 緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。



~丈夫な歯を育てるおすすめメニュー~

### 納豆しらす和え

- ① ほうれん草(一把)を茹で、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② 納豆(1パック)と花かつお(小袋1つ)としょう油(10cc)を混ぜる。
- ③ ①と②としらす干し(小さじ2)を和える。

