



きゅうしょくだより



令和6年6月

かんのん町保育園



献立の紹介

6月は歯と口の健康週間（6/4～6/10）があります。丈夫な歯を作るにはカルシウムを多くとり、よく噛むことが必要です。今月は、カルシウムが豊富な野菜（小松菜、切干大根）や小魚、胡麻等を使った料理を多く取り入れました。

- 切干大根和え物、煮物、味噌汁
- 小松菜味噌汁、小松菜海苔和え、野菜さっぱり和え
- ふりかけおにぎり など



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、進行も早いといわれています。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。テレビがついていたり、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と、区切りがつきやすくなります。



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

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。さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）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。また、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。

