



# 給食だより

平成21年6月1日 会津報徳保育園

今月からは暑さと湿度が上昇し、梅雨に入ります。この時期は、子どもたちの体も疲れを感じやすく、食欲が衰えがちになっています。また、以上児さんはフール活動も始まりますので、ご家庭でも食欲がわくような食事や疲れを取りやすい食事(例えば、麻婆豆腐・スタミナカレーなど)を取り入れて、体調管理には十分に気をつけてください。

6月4日は「むし歯予防デー」です。歯と歯ぐきが丈夫であるという事は、健康で長生きをするためにとても大切なことです。丈夫で健康な歯をつくるための食生活を心がけましょう!

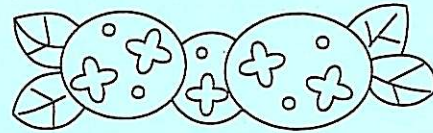
★今月の目標★

よくかんで  
食べましょう



## ★今月の行事★

11日 よもぎ団子づくり  
19日 お誕生会

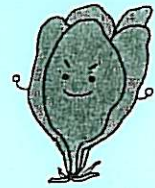


## しっかりかんで虫歯予防♪



しっかりと噛むことにより、食べものの消化・吸収率や、歯ぐきの血行が良くなり、健康な歯の土台を作ってくれるので虫歯の予防につながります。また、「よくかむこと」で脳から「もう満腹だ!」という指令が出て肥満を抑える働きや、歯並びをよくしたり、脳を活性化させるなど、たくさんの良い効果が得られます。

むし歯は、食べる時間と回数・食べ物の内容が大きく影響します。毎日の食事の時間だけでなく、おやつ時間も決めて、歯にダメージを与える食べもの(清涼飲料水や砂糖を多く含むもの)を控えるように心がけましょう!



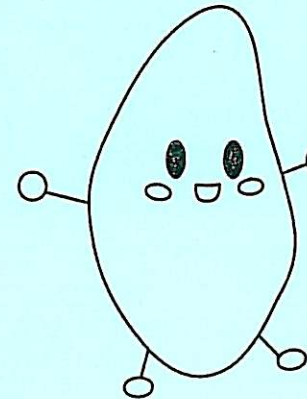
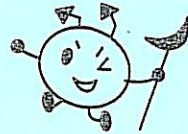
食物繊維が多く含まれる食べものは・・・  
「歯フラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれます☆



ノンシュガーチョコレート・シュガーレスガムよりも・・・  
おにぎいやふかし芋・バナナなどを決まった時間に☆

## 食中毒の発生しやすい時期となりました!!

(以上児の)お弁当・はし・はし箱は、しっかり洗い乾燥させて衛生的にしましょう。また、温かいご飯を入れる際には、冷めてからお弁当のふたをしてください。



## ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはん本来の甘味を子どもには味わって欲しいものです。保護者の方も改めて一緒によく噛んでみましょう!

\*材料の都合により献立が変わることがあります。

