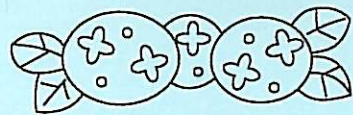




# 給食だより

平成23年6月1日 会津報徳保育園



ジメジメとした梅雨の時期がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。園では、食事の前に必ず手洗いと緑茶でのうがいをしています。ご家庭でもしっかり手が洗えているか、そばで見せてあげてください。外遊びも増えますので、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。また、今月は歯科検診があります。食事の後の歯磨きを習慣づけるようにしましょう。



# 6月4日・虫歯予防デー

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。6月8日には歯科健診があります。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。噛み応えのある献立(きんぴらごぼう・昆布煮など)を取り入れて、色々な食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

## ☆歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず、食後は歯みがきをしましょう。特に3分以内が効果的です。

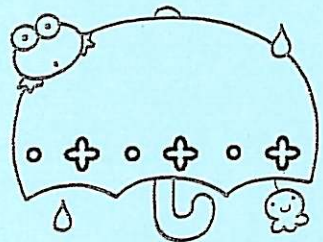
## ☆栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因の一つ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。



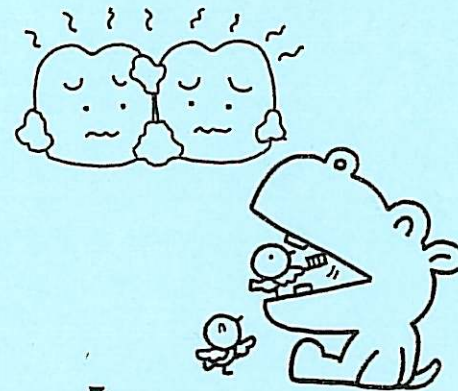
## ☆噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを、習慣化しましょう。



今月の予定  
10日 お誕生会

今月の目標  
よくかんで  
食べましょう



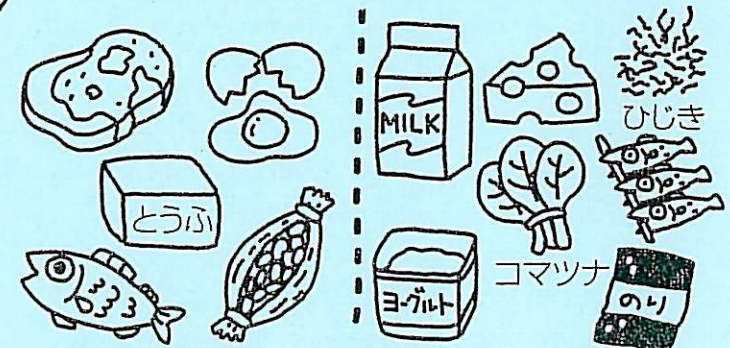
## 食育活動

### 5月19日...よもぎ団子づくり

たんぽぽ組さんとさくら組さんが、摘んできてくれたよもぎで、団子づくりをしました。みんな、よもぎの匂いを嗅ぐと、「くさい！」や「美味しそう匂いがする」とこれから作る団子へとても興味深々でした。たんぽぽ組さんは初めての活動で、さまざまな大きさの団子が出来上がりましたが、上手に丸めることが出来ました。さくら組さんは、2回目ということもあり、積極的に取り組む姿が見られました。おやつに出すと、「きなこおかわりー♪」「ほくはあんこがいい！」と自分たちで作った団子をととても美味しそうにほおぼっていました。



## Q. じょうぶな歯を作る食べ物って何？



## A. タンパク質やカルシウムです。

☆食中毒が増える時期になりました。(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フタをしめましょう。

\*材料の都合により献立が変わることがあります。