



給食だより

平成20年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号

給食目標



よくかんで
食べましょう

- ・一度にたくさん口にいけないように指導する
- ・歯に良い物、悪い物を教える
- ・噛みごたえのある食材を選ぶ
- ・食品の取り扱い調理器具の消毒に注意する

☆よくかむと、頭（脳）の働きもよくなる

食べものをよくかんで食べると、あごや口の筋肉がよく運動します。その運動が、頭（脳）の血液の流れをよくしたり、脳の神経を刺激するので、脳の働きをよくしてくれます。

なお、軟らかい食べものばかりでは、かむ回数がどうしても少なくなるので、毎食、よくかまないと食べにくい料理を1品は加えるようにしましょう。

☆梅雨時期に入り食品の取り扱いについて

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に十分気をつけて下さい。この時期は、温度、湿度がともに上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いはひかえめに、また、買ったものは早めに使いましょう。



6月4日は”むし歯予防デー”です。歯と歯ぐき（歯周）が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。子どもの場合、乳歯はどうせ生え変わるのだからといって、あまり関心を払わないといった例も見受けられますが、これは大変な誤りです。むし歯は、食べものの内容や食べ方、食べる時間帯、歯みがきをしないなど、毎日の食習慣のよくないところが積み重なって起こります。従って、乳歯がむし歯になることは、永久歯に生え変わっても食習慣を改めない限り、容易にむし歯になってしまうということになります。



食習慣の基礎は、幼児期に形成されます。この時期によい食習慣を身につけることは、心身の成長発達はもとより、将来の生活習慣病の予防にもつながります。

今月から3歳以上児は、プール活動が始まります。朝食は必ず食べて登園させて頂きませうようお願い致します。午後のおやつにも少々腹持ちのよいものを取りいれました。

13日のお誕生会には、五目ご飯・鶏肉の照り焼き・野菜のいっぱい入った和え物・豆麴汁みんな大好きフルーツヨーグルトにしました。

