



にこにこ



令和3年度
石井手保育園
給食だより
6月号
佐伯 恵里子



6月4日 虫歯予防デー



歯と口の健康に関する正しい知識を普及し

歯の寿命を延ばすことで、健康増進に繋げる事を目的として
います。1928年から6(む)月4(し)日にちなんで

『虫歯予防デー』として 始まりました。保育園では、

かみかみメニューとして 大豆と小魚のカミカミサラダ を食べます。

かみかみメニューのポイント!

ポイントは、噛み応えのある食材を使用する事です。小魚や野菜など積極的に取り入れたい所ですがやわらかいものを好む傾向が強い今、こどもが好きな食材や献立と一緒に「かみかみメニュー」を出してみるといいかも知れません。

良く噛むことの大切さを理解する為に30回 敬えながら噛み味の変化を楽しんでもいいですね。



どうして口噛むことが大切なのか?

よく噛んで食べると、次のような良いことがあります。

あごの発育

虫歯の予防



肥満の予防

歯立表より

(旬の食材) アスパラ、きゅうり、たまねぎ
ピーマン、とうもろこし、なす、トマト、モロヘイヤ
あじ、いわし、ひさき、いか

夏みかん、メロン、スイカ

6月10日(木)カレーパーティのため主食はリゾット。

経験させたり食育

よく噛んで食べよう

食事の時にどうして噛むのか、噛む大切さを伝える

大切な朝ごはん

朝ごはんは、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を体にとり入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。

朝ごはんを食べると、こんな1日になるよ



体があたたかくなるよ



体がツヤキッとめざめるよ



うんちがスッキリできるよ



元気に遊べるよ

早寝・早起き・朝ごはん

おなかがすく

リズムを持つとう

玄カ貝期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早寝、早起きの習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。

朝はうんちをするチャンス!

朝、うんちをする事は、体の状態を矢張り上で大切なことです。朝ごはんを食べると大腸が働き出すようになっていてうんちがしつかりなります。時間に余裕を持って朝食後はトイレに行きましょう。

