



おおきくなーれ

仙台保育園
給食だより
令和3年6月号

丈夫な歯のために虫歯予防！



虫歯はなぜできる??

口の中にもともと住みついている「ミュータンス菌」は、砂糖(糖分)を分解して酸を作ります。この作られた酸によって歯が溶けていくことで虫歯になると言われています。

虫歯を予防しよう！

- ①食べ物をよく噛んで、唾液の出をよくしましょう。
→唾液には「抗菌作用」があり、口から病原菌が侵入したときに抵抗します。
- ②間食をする時は、時間を決めて少量を食べるようにしましょう。
- ③ご飯を食べた後は歯磨きを忘れずに。
→口の中に糖分が残ってしまうと虫歯になるリスクが上がります。



健康で丈夫な歯のために・・・

丈夫な歯を作り、健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。また糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。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とり、しっかりよく噛んで食べましょう！

◎丈夫な歯を作る食べ物◎

肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・ひじき
小松菜・ヨーグルト・のり など

6月は食育月間です🍴

平成17年に施行された「食育基本法」のうち、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。保育園でもクッキングや旬の食材を使った献立などを通じて食育活動を行っています。ご家庭でもできる食育をいくつかご紹介します！

一緒にお買い物

食材の旬や値段、社会や経済のことまで、買い物は子ども達にとって学びの場となります。“見たことある！”が増えると、食べてみたいという気持ちにつながります。

料理のお手伝い

“食事作り”に参加したいという気持ちになったら、たくさん褒めながら親子でチャレンジしてみましょう。自立心がはぐくまれ、“お手伝いした”という気持ちから、苦手なものでも食べられるようになるかもしれません。

みんなで楽しい食卓

家族で食卓を囲み、食材や料理のこと、園であったことなど会話を楽しみましょう。保育園の昼食やおやつは、玄関のサンプルケースに飾ってあるので、ぜひ見てみてください。話題にしていただけると嬉しいです。

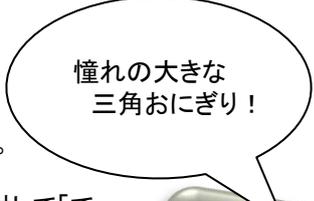
食事のマナー

「いただきます」「ごちそうさま」命をいただくという意味も込められたあいさつ。食事の時間だということを感じ

ちゅうりっぷ組 おにぎりマスターへの道

ちゅうりっぷ組では、1年のクッキングを通しておにぎり作りをマスターします。今月は第一弾、栄養士からおにぎりの作り方についての説明がありました。茶碗に盛られたごはんから、おにぎりを作ることはできるか...!?の問いに対して「できる！」という声の他にも「海苔がないとできないと思う！」など、子どもたちの想像は様々でした。

丸いおにぎりや、わかめを混ぜた大きな三角おにぎりを見て、食べたいという気持ちが高まった様子でした。次回はいよいよ、“自分で握ってみる”の回なので、泥遊びやお家のお手伝いを通してイメージできるといいですね。



見つらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！