



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
2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

## 収穫した大根のその後...

昨年末、園の大根を使って、さくら組は切干大根、ひまわり組はへそ大根を作っていました。担任の先生が大切に管理して年を越したこの大根たちは、美味しそうに出来上がっていました！さくら組の切干大根は煮物にして昼食時にクラスに出しました。



## 七草で今年も元気！



1月7日のおやつに七草粥を出しました。さくら・ひまわり組のクラスを回り、春の七草を紹介しました。子どもたちからは「ぼく知ってる〜！」「ちっちゃくて可愛い〜！」という声があり、七草に興味津々でした。残食もほぼなく、美味しく食べてくれました♪

## さくら組クッキング



さくら組はグミ作りをしました。



身近なおやつグミは、砂糖・ゼラチン・ジュースで作れるんです...！子ども達は興味津々で鍋をのぞき込んだり、容器に流し入れたり、楽しんでいました。冷蔵庫で冷やし、固まれば出来上がりです。ぜひ作ってみてください♪

## ひまわり組クッキング

ひまわり組は米粉のピザ作りに挑戦！生地もソースもみんな手作りました。米粉に水を入れてこねたり、発酵して膨らんだ生地を見て、米粉の変化を学びました。できあがったピザは、切り分けてみんなでお昼に食べました。フワフワで、パン生地タイプに焼きあがった米粉のピザは食べ応えばっちりでお腹いっぱいになりました♪レシピも用意していますので、気になる方は栄養士まで...



## ちゅうりっぷ組クッキング



ちゅうりっぷ組は、うどん作りをしました！

中力粉・塩・水で作ったうどんの生地をボウルでこねたあと、ジップロックに入れてタオルで包み、足で踏んでさらにこねます。また、収穫した白菜をちぎって、給食のうどんの汁の中へ。手作りのうどんは、コシがあって美味しかったです♪

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見れます！！