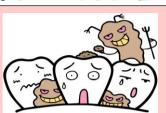


おおきくな

なんで虫歯になるの?

口の中には300種類以上の細菌が存在します。

食事をしているときの口の中



<酸性> 歯の表面が溶け出す

時間をかけて唾 液の力で中性に 戻っていく

なにも食べていないときの口の中



<中性>

溶け出した歯も修復されていく

虫歯予防のために

- ◎三回の食事と間食は時間を決めて。 ダラダラ食べはしない。
- ◎食べたら歯を磨く。 もしくは水かお茶で口をすすぐ。

★睡眠時は唾液の量が減少し、口の中が酸性に傾く ので、就寝前の歯磨きは丁寧に行いましょう。



溶け出した歯が修復不可能になり

《虫歯》になります!

11月24日は和食の日(いい日本食の日)

11月24日は(いいにほんしょくのひ)の語呂合わせから、和食の 日に制定されました。『和食』は2013年、日本人の伝統的な食 文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食 事内容や『だし』をはじめとする、素材のうま味を活かした調理方 法などが注目されています。その特徴のひとつが主食・主菜・副 菜・汁ものの揃った食事の形態です。様々な食材を用いるため、 栄養バランスが取れた献立になります。

副菜

野菜やきのこ、海藻 類を中心としたおかず。 体の調子を整えるビタ ミン・ミネラル・食物繊 維などが含まれる。

魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体を 作るたんぱく質が多く含ま れる。

柿を収穫しました

収穫。その数何と90個以上!

運動会が終わった晴天の日。園庭 の渋柿をひまわり組の子どもたちが

それを渋抜きし、お弁当の日に味

わうことにしました。へたの部分を給 食室でくり抜き、スプーンですくって

食べました。いつも食べている柿より やわらかく、食べ慣れていないので、

苦手かなと思っていましたが子どもた

ちの「柿おいしかったよ」の声にホッと

-安心の担任と給食室でした。

今月のお弁当の日は 11/22(水)です。 たんぽぽ以上 のクラスは お弁当の準備をお願い します。

ご飯が食事の中心。炭水化 物が多く含まれ、主にエネル ギーとなる。

汁物

昆布や鰹節でだしをとり、みそ・ 醬油などで味付けした、具入りの 汁。水分補給の役割担っている。