



ごちそうさま～

令和4年6月

富沢わかば保育園 給食だより No.3



日によって気温差があり、体調を崩しやすい時期です。6月は食欲が落ちないように、子どもたちが好きなカレー味やさっぱりとした和えものなどを多く献立に取り入れています。冷たい麺や夏野菜も出てきます。いっぱい食べて梅雨の憂鬱を吹き飛ばして欲しいです。

〇虫歯を予防する〇



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。むし歯菌を子どもにうつさないために、食具を共用しない、ペットボトルなどの飲み物を共用しないようにしましょう。また、定期的な歯科受診で虫歯がないかの確認や、お家でフッ素が入った歯磨き粉の使用も効果的でしょう。

☆ソフトドリンクの糖分量目安☆
(スティックシュガー1本3g)

スポーツドリンク 500ml	31g	(約10本分)
オレンジジュース 200ml	21g	(7本分)
野菜ジュース 200ml	15g	(5本分)
レモンティー 500ml	33g	(11本分)



砂糖はむし歯菌の栄養源です。果汁 100%ジュースは果実を絞ったそのままのものではなく、濃縮した果汁に風味や甘味を増すために砂糖を使っているため果汁本来に含まれる果糖の他にも糖分が多いことがわかります。ジュースはたまのお楽しみとし、水分補給としては水やお茶を与えましょう。

むし歯になりやすいおやつ

- ・あめ、キャラメル
- ・ケーキ、ドーナツ
- ・チョコレート

歯にくっつきやすい、粘度があり歯に長い時間残りやすいものはむし歯になりやすいので与えずには注意しましょう。

おやつと一緒にお茶やお水での水分も併せて摂りましょう。

今月の食材から「アスパラガス」

国産のアスパラガスは4～6月に旬を迎えます。アスパラガスには抗酸化作用のあるβ-カロテンや疲労回復につながるアスパラギン酸が含まれています。穂先にはルチンが豊富で血管を丈夫にする働きがあります。

保育園ではごま和えにして出す予定です。

調理の際は繊維を切るように斜めに包丁を入れると、噛みやすく食べやすくなります。

☆栽培活動☆



今年も畑でスイカ、おくら、きゅうり、しそ、ねぎ…など色々な野菜を育てていきます！

子どもたちと一緒に野菜の生長を見守っていききたいと思います。

収穫した野菜をクッキング活動にも使用する予定です。

たくさん収穫できますように☆

はつかだいこん

