

ジメジメした梅雨の季節が近づいてきました。雨でも蒸し暑く、子どもたちはたくさんの汗をかきます。家庭でもこまめに水分補給をするように心がけてください。
またプール遊びも始まりますので、楽しく遊ぶためにも必ず朝食を摂って登園しましょう。

健康な歯でよく噛んで食べましょう！

6月4日
虫歯予防一

口の中を清潔に保つには食後の歯磨きが大切なポイントですが、そのことと合わせて歯の健康を考えた食生活を考えてみましょう。また、噛むということは体と心にとって色々なよい効果があります。

歯にいい食べ物



歯の成長を育てるもの・・・歯が育つためには歯や骨の原料となる、カルシウム（牛乳、乳製品、豆、豆製品、海藻、小魚など）、カルシウムの代謝に必要なビタミンD（きのこ類、魚介類など）、歯の表面のエナメル質の結合に欠かせないビタミンA（レバー、緑黄色野菜など）、象牙質の形成に必要なビタミンC（果物、野菜類など）の栄養素を含む食品。

あごを鍛える効果のあるもの・・・どんなに歯がしっかり成長していても、顎の力が弱く噛む事が出来なければ意味がありません。噛みごたえのある食品（セロリのように繊維のある野菜やきのこ類、いりこ、干し芋、せんべい、ナッツ類など）を料理やおやつに取り入れ、食材を大きく切るなど工夫してよく噛んで食べる様に声をかけていきましょう。

唾液の分泌を促すもの・・・唾液は消化を助け歯の表面を綺麗にして、

虫歯を予防する効果があります。酸味のある食べもの（酢の物や、梅干しなど）

上記した噛みごたえのある食品も噛むことで唾液の分泌も多くなります。

噛むことの効果

子どもの好きなメニューには、ハンバーグ、カレー、スパゲティ、グラタンなど、いずれも軟らかく、ほとんど噛まなくても食べられるものばかりです。保育園でも下膳の時間が早くなります。また加工食品やレトルト食品は忙しい時間の中で便利に使用できますが、軟らかく調理してあり、味も濃いので噛まなくても口の中に味が広がります。「食べてくれればいい」と、このような食事ばかりになってしまうと、噛まない習慣が身に付く恐れがあります。

●消化、吸収を助けています。

- ①細かく噛み砕くことによって胃腸での消化を助ける。
- ②噛むことによって増える唾液中の酵素が消化を促進する。
- ③噛むことによって脳が消化吸収を促進する。



●噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満の予防につながっています。

●あごの筋肉が動き、その事で周りの血管や筋肉が刺激され脳への血流量も増え、働きを活性化させる事で記憶力などが良くなると言われています。

●あごが発達し永久歯の生えるスペースができ歯並びがきれいになります。

●精神的な安定があります。赤ちゃんがおっぱいを吸うのは栄養補給の他に精神安定剤としての役割があるとされています。噛むことにも同じような役割があります。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今日の献立														
		乳児 乳児・幼児	主食 副食																
2	月	ごはん 鶏肉の変わり焼き 三色おひたし 味噌汁 メロン		牛乳 チヂミ風おやき	<p>梅雨の季節になりました</p> <p>6月は梅雨の季節にちなんで献立「雷汁」「あじさい羹」や、6月4日虫歯予防デーに合わせて献立「骨太(こった)チャーハン」を取り入れています。暑くなり始める時期なので、食欲UPにつながるこのような工夫をしています。</p> <p>酸味を加えてさっぱりと</p> <p>◇甘酢和え・サワークラフト◇ 子ども向けに、やさしい酸味の味付けにしています。</p> <p>冷たいおやつを</p> <p>◇あじさい羹◇ グレープジュース・りんごジュースでそれぞれ作った寒天を角切りにし、季節の花「あじさい」に見立てました。</p> <p>お手伝い楽しいね</p> <p>◇そら豆◇ さやむきのお手伝いを通じて、見て触れることで、より身近な食材になります。「たべてみよう!」という気持ちにもつながります。</p> <p>献立レシピの紹介</p> <p>甘酢和え</p> <p><材料> 4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>小松菜</td> <td>320g (約1束)</td> </tr> <tr> <td>春雨</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>ホール缶豆</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。 春雨は熱湯にもどし、水にさらし食べやすい大きさに切る。 ホールコーン缶はザルにあけて水きりしておく。 甘酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。 	小松菜	320g (約1束)	春雨	30g	ホール缶豆	70g	砂糖	大さじ1	酢	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/2	塩	少々
小松菜	320g (約1束)																		
春雨	30g																		
ホール缶豆	70g																		
砂糖	大さじ1																		
酢	大さじ1																		
しょうゆ	大さじ1と1/2																		
塩	少々																		
3	火	ロールパン ツナグラタン アスパラガスの中華和え キャベツスープ 国産オレンジ		牛乳 そらまめ 胡麻せんべい アントリー															
4	水	ごはん わかめ入り卵焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 メロン		牛乳 骨太チャーハン															
5	木	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 カステラ															
6	金	煮込みうどん 魚の照り焼き かぼちゃの含め煮(幼)清汁 メロン		牛乳 黄名粉ボーロ															
7	土	ごはん 豚肉の香味焼き コールスローサラダ 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 揚げあられ ムーンライト															
9	月	ごはん 豆腐の松風焼き ひじきのサラダ 味噌汁 メロン		牛乳 炊き込みごはん															
10	火	ジャムサンド スペイン風卵焼き 野菜スティック コーンスキムスープ 国産オレンジ		牛乳 ソフトサラダ ハーベスト															
11	水	カレー(ライス) 中華サラダ プチトマト		牛乳 あじさい羹 ソルトクラッカー															
12	木	ごはん 魚の重ね煮 いんげんの胡麻味噌和え 雷汁 国産オレンジ		牛乳 黒糖パン															
13	金	ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草のおひたし 味噌汁 メロン		牛乳 焼きそば															
14	土	ゆかりおにぎり 生揚げの味噌炒め じゃがいもの磯和え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 ぱりんこせんべい マリービスケット															
27	金	ごはん レパールの立田揚げケチャップ煮 サワークラフト 味噌汁 すいか		牛乳 豆腐入り白玉団子															
24	火	かえるパン 鶏肉のさっぱり煮 アスパラガスのおひたし コーンスープ メロン		牛乳 ソフトサラダ ハーベスト															

