

6月の給食だより

蒸し暑い季節

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。
昼間は真夏のような暑さでも夜は涼しかったり、と寒暖差が激しいです。
体調管理には、十分気をつけましょう。
梅雨の雨に負けないようにしっかり給食を食べて元気に過ごしましょう！



年間食育テーマ

きちんと食べよう朝ごはん

朝ごはんを毎日しっかり食べて、
元気に登園しましょう！！

月
日
曜
日
直

5月のお誕生会MENU

- ★ミートスパゲティ
- ★ハッシュドポテト
- ★ブロッコリーサラダ
- ★コーンスープ
- ★プチダンロン
- ★チョコブラウニー
- ★リンゴジュース

口と唾液のはたらき

【よく噛んで食べましょう】という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。
では、なぜよく噛んで食べると良いのでしょうか。

《噛むことのメリット》

- ① **虫歯**になりにくくなる…噛むことによって唾液の分泌が増加します。唾液には口の中をきれいにしてくれる働きがあります。
- ② **太り**になりにくくなる…たくさん噛むことで満腹中枢が刺激され食べすぎを防いでくれます。
- ③ **表情**が豊かになる…よく噛むと顔やあごの筋肉が鍛えられ表情が豊かになります。
- ④ **脳**が発達する…噛むことで脳への刺激が増えるため脳の働きが活発になります。
- ⑤ **味覚**が発達する…よく噛むことで味覚が発達し素材の味がわかるようになります。
このように噛むことは体に良いことがたくさんです！一口**30回**を目標によく噛んで食事をするようにしましょう！



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

この週間は6（む）4（し）にちなんで6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。
歯をきちんと磨くことはもちろん、よく噛むこと、カルシウムが豊富な食材を食べることで虫歯を予防することができます。

《カルシウムが豊富な食材》

- ・さくらえび
 - ・牛乳
 - ・プロセスチーズ
 - ・いりごま
 - ・しらす干し
 - ・小松菜
- などです！健康な歯でおいしくご飯を食べましょう！



最後までご覧いただきありがとうございました。