

# 給食だより



2022年6月 岡部聖母保育園

6月中旬を過ぎ、梅雨の季節になりました。雨の日が続き、湿度も高くじめじめとした日が続いています。蒸し暑い日が続くので、水分補給をしっかりと、熱中症には十分気をつけていきたいですね。また、食中毒が発生しやすくなるので、食品の管理や手洗いをしっかりと行いましょう。



## 虫歯予防をしよう



6月4日は「虫歯予防デー」です。歯と歯ぐきが丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。虫歯は食べ方や、食べる時間帯、歯磨きをしないなどの毎日の食習慣のよくないところが積み重なって起こります。この機会に普段の食習慣を見直して、虫歯のない健康な歯を目指しましょう！

### ◆虫歯のできる原因◆

- ①歯質：エナメル質の形成が弱い  
(カルシウム、ビタミンC、Dが不足)
- ②細菌：細菌が口の中にいる
- ③食物：砂糖などの糖質が多く、歯に粘着しやすい食べ物を不規則にとる

### ◆虫歯予防◆

- ①歯質を丈夫にする：歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするために、カルシウム、ビタミンC、Dに富む食品を食べる。
- ②食後は必ず歯磨きをする：食事やおやつ後は歯を磨き、虫歯菌が増えないようにする。
- ③間食のだらだら食べをしない：間食をだらだら食べると、虫歯菌を増やし、かつ、歯垢を歯に付着させる。

### ◆歯の健康を守る3つの条件◆

#### ①規則正しい食生活

砂糖を含む食べ物や、飲み物を時間を決めず、だらだらと摂取することは、口の中の汚れを助長し、虫歯の原因となる歯垢の形成を促します。

#### ②よくかむ

歯の最も重要な役割は、かむことにあります。かむことは消化作用だけでなく、顎や歯周を丈夫にし、唾液の分泌を促して口の中を清潔にします。

#### ③固いもの・繊維の多いものを食べる

固い食べ物、繊維の多い食べ物をよくかんで食べることによって、歯と歯ぐきは丈夫になり、また、歯にたまった歯垢や食べかすを自然に清掃してくれます。

参考：こどもの食教育

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

### 納豆サラダ

<3歳以上児 5人分>

- ・納豆 1.5パック
- ・チーズ 20g
- ・ロースハム 2枚
- ・きゅうり 2/3本
- ・人参 1/4本
- ・酢 10g(小さじ2)
- ・しょう油 10g(小さじ2弱)
- ・砂糖 5g(小さじ2弱)
- ・ごま油 2.5g(小さじ1/2強)

- ①チーズ、ロースハム、きゅうり、人参は5mm位の角切りにする。
- ②人参は茹でて、水気を切っておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、全ての材料を加え和える。

### マカロニかりんとう

<3歳以上児 5人分>

- A { ・マカロニ(小さめ) 75g
- ・砂糖 15g(小さじ5)
- ・水 5g(小さじ1)
- B { ・きなこ 7.5g
- ・砂糖 7.5g(小さじ3弱)
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量

- ①サラダ油を火にかけ、マカロニをきつね色にカリッと揚げる。
- ②鍋またはフライパンに、Aの砂糖と水を入れ、火にかける。
- ③ふつつつとして、とろみがついてきたら①のマカロニを加え、からめる。
- ④Bのきなこ、砂糖、塩を合わせる。
- ⑤④を③のマカロニにまぶす。

# ★たべものクイズ★



この さかな  
なーんだ？

ぎんいろの うろこ

1さいくらいの  
あかちゃん  
おなじくらいの  
おおきさ だよ！



さかなの たまごは  
おすしでも たべられて  
いるよ！

たまごの なまえは・・・

い○○○

さかなの “み” は  
あかい

