

6月給食だよ!

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和元年6月

もうすぐ梅雨の時期に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲も落ちてきますので朝食は必ず摂り、こまめに水分補給をして、体調を崩さないように気をつけましょう。



6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。



丈夫な歯を作り、生涯健康的な歯で過ごす為には、歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切になります。

○ 栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつです。カルシウムやビタミンA、Dなどの骨や歯を作る栄養分を、しっかり食事摂れるように心掛けましょう。

○ 噛んで食べる

柔らかいものばかり食べていると、顎の発達が悪くなり、歯肉炎や歯並びがわるくなる原因になります。良く噛むことを習慣化しましょう。



《丈夫な歯を作る食べ物とは?》

たんぱく質……卵・豚肉・納豆・豆腐・魚など
カルシウム……牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

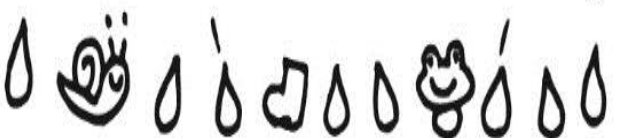


☆ 食事の姿勢 ☆

食事中に姿勢が悪いと行儀が悪いだけでなく、口に入った食べ物の流れが悪くなり、胃腸の消化吸収にも影響が出ます。食事の時は、背筋を伸ばし、足を床につけ、食器を手にとって食べるのが理想です。

テーブルと椅子の間は、握りこぶし一つ分あけるのが目安です。

足が床につかない場合は、踏み台などを利用して調節しましょう。



《今日は何の日》



6月18日はおにぎりの日

日本最古のおにぎりが石川県旧鹿西(ろくせい)町で発見されたことから、地名の「鹿=6」と「米」という字を分解すると「十」と「八」となることを組み合わせ、2002年に6月18日がおにぎりの日と制定されました。この機会にお子さんとおにぎり作りを楽しんではいかがでしょうか。

♪ 旬の食材 ♪

(野菜)	・トマト・レタス・人参・かぼちゃ
(魚)	・あじ・鮎・エビ・蛸
(果物)	・梅・さくらんぼ・メロン・すもも