



# 食育だより

令和3年 6月号

はごろも保育園

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。

じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるように心がけましょう。

## 歯みがきの大切さ

食後の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず食後は歯みがきをしましょう。

## 栄養のバランス

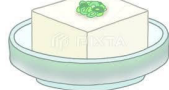
糖分の摂りすぎは、虫歯の原因の一つ。

間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

## かんで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。

### じょうぶな歯を作る食べ物ってなに？



タンパク質

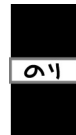


カルシウム

ひじき




こまつな



高温多湿となる6月から9月は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには菌を「つけない・増やさない・殺菌する」が原則です。しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。

お弁当を作るときの注意点。  
 ☆食材には必ず火を通す。  
 ☆水分や汁気のあるおかずは避ける。  
 ☆おかずの仕切りは、レタスなどではなくアルミや紙のケースで。  
 ☆少し冷ましてから詰める。  
 ☆粗熱をとってから、ふたをする。



いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。

