



6月の給食だよ

6月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子



さわやかな5月も終わり、少しずつ梅雨の季節が近づいてきましたね。子どもたちは先月プランターに植えた夏野菜に水やりをしたり、早く大きくならないかなと育つ様子を見守っています。自分たちで育てた野菜を通して食への興味・関心も育てていけたらと思っています。



～6月旬の食材★梅★～

6月になると雨の日が多くなります。この時期を「梅雨（つゆ）」と呼び、梅雨に入る6月11日頃を「入梅（にゅうばい）」ともいいます。梅の実から作る梅干しはクエン酸による疲労軽減や殺菌効果があるのでお弁当に入れたり、昔は武士が戦の時に薬として常備していたそう。梅は日本人の生活に溶け込んだ、関わりの深い食べ物ですね。

そのほかの旬の食材…さくらんぼ、あじ、メロン、そらまめ、しょうがなど



6月4日は虫歯予防デーです

乳歯の虫歯を放置すると、根っこの先に虫歯菌が付き、下からはえてくる永久歯にも影響を及ぼします。まずは虫歯にならないように予防することが大切です。

子供が虫歯になりやすい理由

- 乳歯のエナメル質が薄い
- 歯磨きに慣れていない
- 乳歯の奥歯の溝が細かく、汚れが貯まりやすい等

歯に良い食べ物

- ひじき、チーズ、しらす、米など（歯の石灰化を助ける）
- あじ、卵、牛乳、豆腐など（歯の基礎を作る）
- 牛肉、人参、パセリ、ピーマン、ほうれん草、さつまいもなどのビタミンA、C（エナメル質などの土台を作る）
- 焼きのり、干しエビなどもカルシウムが豊富で歯を強くしてくれます。

虫歯を予防する方法

★仕上げ磨きの歯ブラシを小さいサイズの物を用意し力を入れず磨く。

★おやつやジュースをだらだら食べない。食べたなら磨く、難しい場合はうがいでだけでも行う等。

歯の掃除をしてくれる食べ物

- ★噛む時に歯の表面を掃除してくれる食品のことを清掃性食品といえます。
- ★繊維の多いごぼう、人参、レタス、セロリ、こんにゃくなど。噛めば噛むほど歯や粘膜の表面についた汚れを取り除き、唾液の量を増やします。梅干しなどの酸っぱい食品も清掃性食品のひとつです。



