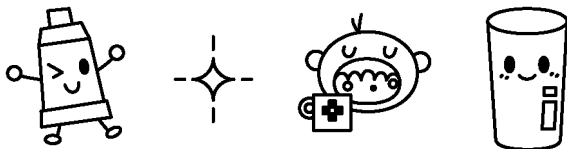




発行日 平成30年 6月 1日 下田部保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。シトシト降る雨やジトツとした空気で、体調が崩れやすいこの季節……。外から帰った時や食事前などの「手洗い・うがい」は徹底したいですね!!!
さて、今月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。それにちなみ、今回は「虫歯」についてお話ししたいと思います。みなさん☆ 「虫歯になりにくい食事」とは、どんなものだと思いますか???

痛い!!!! 虫歯にご用心☆



虫歯ってどうやって出来るの???

虫歯は、虫歯菌が糖類（主に砂糖）をエサにして、酸を生み出し、溶かしてできます。そして、実は食べる時間や回数・食事の内容が大きく関係しているのです!!!



唾液で虫歯予防!?

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は唾液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

唾液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用もあります。

唾液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べることです。

おやつには、砂糖を使った甘いお菓子よりも、たくさん噛んで食べるものがオススメです。

野菜スティックなどもいいですね☆

「虫歯になりにくい食事」とは・・・???

- ① ご飯を主食に、食物繊維をたっぷり!! 和風の献立がカギ!!!
- ② 間食は控えめに…。
→→三食で満足できる食事を心がけて!!!
- ③ 善玉菌を増やそう!・・・副菜に、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を!!!
→→野菜・果物・海藻・みそ汁など。
- ④ ジュースなどの飲み物で糖分量を摂り過ぎない!
→→お茶や水の方が、水分補給としても最適!!!
- ⑤ 血液をキレイにしよう☆・・・脂質の摂り過ぎに注意! 血液ドロドロ防止!
→→酸性に傾くのを防止! 「タンパク質」「砂糖」の摂り過ぎにも気をつけて!!!



6月



6月2日(土)は、
保育参観日です。

今年も少しずつでは
ありますが、試食を
ご用意しています。
是非、この機会に
保育園の給食を
ご試食頂き、感想を
お聞かせください。

また、アンケートも
実施予定ですので、
ご回答頂けると
嬉しいです!!!

11 25 月	親子丼 白菜の浅漬け みそ汁 フキゼリー	4 18 月	マーボー豆腐 フロッコリーとツナの和え物 わかめスープ ごはん
12 26 火	和風カレーうどん 白菜とほうれん草の煮びたし みかん缶 ごはん	5 19 火	ハヤシライス 春雨のイタリアンサラダ 野菜ジュース
13 27 水	牛肉の甘味噌炒め きゅうりとキャベツの酢の物 すまし汁 ごはん	6 20 水	ちくわとししゃもの磯辺揚げ キャベツとささみの味噌マヨ和え みそ汁 ごはん
14 29 金	焼き鶏 きんぴらごぼう みそ汁 納豆 ごはん	7 30 土	ひじき混ぜごはん きゅうりの梅みそ和え 豚汁 パナナ
1 15 金	鯖のトマトソースがけ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ ごはん	8 22 金	ポテトグラタン トマトと大豆のサラダ コンソメスープ ロールパン
2 16 土	大根のカレー煮 わかめときゅうりの練りゴマ和え みそ汁 ごはん	9 23 土	おからの真珠蒸し 大根と小松菜の炒め物 みそ汁 ごはん
	28日☆お誕生日会☆		21日☆お弁当日☆

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆保育参観日☆ (2日)

- * 大根のカレー煮 *
- * わかめときゅうりの練りゴマ和え *
- * みそ汁 *
- * ごはん *

☆5月 お誕生日会メニュー☆

- * 照り焼きハンバーグ *
- * ポテトサラダ *
- * わかめのみそ汁 *
- * フルーツゼリー *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(木)	蒸しパン	煮干しごまチップ	8日(金)	野菜おにぎり(おじゃ)	さくらえびのおにぎり
13日(水)	お麩トースト	お麩ラスク	15日(金)	果物の甘煮	フルーツポンチ
19日(火)	トマトゼリー	ブルーチェ	21日(木)	豆腐のムース	あじさいヨーグルトムース
22日(金)	しらすのおにぎり(おじゃ)	青菜とゴマのおにぎり	25日(月)	トースト(パン)	ジャムサンド
27日(水)	かぼちゃ寒天	かぼちゃプリン			