

給食だより

令和3年6月号

細野保育園

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケや魚類、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症ししょうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



チーズおかか焼きおにぎり

いつもの焼きおにぎりとひと味違う!?

材料 子ども1人分

ごはん	子ども茶碗1杯分
チーズ	5グラム
かつお節	1グラム
いりごま	小さじ1/3
しょうゆ	少々

- 1、ごはん、チーズ・かつお節・いりごま・しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- 2、三角に握る。
- 3、フライパンかオーブントースターで両面をこんがり焼いたら出来上がり!!

