



6月 食育だより

2023年6月 あいせん保育園

梅雨の季節になりました。気温、湿度が高くなり、蒸し暑い日が続くようになります。夏前にして、体が暑さになれていないことから体力、食欲も落ちてきます。水分補給をきちんとして体調管理に気を配りましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。保育園では小魚を使った料理(じゃこサラダ、骨太(こった)チャーハンなど)を取り入れました。小魚には、歯にとって大切なカルシウムが豊富に含まれています。普段の食生活を見直し、虫歯にならないように気をつけましょう。

虫歯予防のポイント



だらだら食べず時間を決めて

決まった時間に食事をするのもちろんのこと、おやつにも注意して時間を決めて食べるようにしましょう。

口の中をきれいにする

虫歯の原因となる歯垢を残さないように、小さいころから歯磨きや口をゆすぐ習慣をつけていきましょう。

よく噛んで食べましょう

噛んで食べると唾液がたくさん分泌されます。唾液は歯の再石灰化(エナメル質の補修)を促します。

カルシウムを多く含む食品

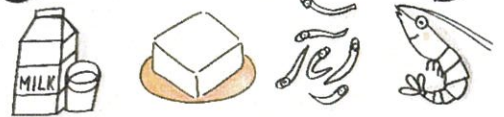
カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。

成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、

カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など



旬の食材

アスパラガスは免疫力アップやスタミナアップが期待できる栄養が豊富な食材です。
(アスパラガスを使った料理)
・アスパラガスのおかか和えや炒めでもおいしいです。



●たらのざんぎ
北海道の釧路発祥で、しょうが・んにく・醤油などの調味料をベースに下味を付け、揚げた食べ物です。ざんぎの由来は、中国語で鶏の唐揚げを意味する「ザーギー」から名付けられたと言われています。

●タコライス
味付けしたひき肉、レタス、トマトやチーズなどの具材をご飯の上にのせた、メキシコのタコスに日本風にアレンジした沖縄の料理です。