

# 給食だより

平成29年6月  
かんのん町保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が高くなり、食欲も落ちてくるころです。水分補給は、のどが渇いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事と体力を維持しましょう。

## 丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。

毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

### 食事やおやつは決まった時間に



いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りがつきやすくなります。

### よくかんで食べましょう

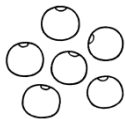
かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。

唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。

大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな?』など声をかけてあげるとよいですね。



### 歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう



乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあります。

### 「納豆和え」 ～丈夫な歯を育てるおすすめメニュー～

植物性のたんぱく質を多く含む納豆と、カルシウムとビタミンAの多い小松菜の組み合わせです。

#### 【作り方】

- ① 小松菜は茹で、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- ② 納豆をといて、乾煎りした花かつおとしょうゆを加える。
- ③ ①と②を和える。



#### 作りやすい分量(約4人)

小松菜	一把(約300g)
納豆	1パック(40g)
花かつお	小袋1(3g)
しょうゆ	小さじ2