



# きゅうしょくだより

2019年6月

かんのん町保育園

がつ か むしぼよほうで  
6月4日は虫歯予防デー

ふだん しょくせいかつ みなお むしば き  
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。

## むしばよほう ぽいんと 虫歯予防のポイント

### だらだら食べず時間を決めて

き しまった時間(じかん)に食事(しょくじ)をするのはもちろんのこと、おやつにも注意(ちゅうい)して時間を決めて食べるようにしましょう。

### よく噛んで食べましょう

か 噛んで食べると唾液(だえき)がたくさん分泌(ぶんびつ)されます。唾液(だえき)は歯(は)の再石灰化(さいせつかい化) (エナメル質(えなめるしつ)の補修(ほしゅう))を促(うなが)します。

### くちなか 口の中をきれいにする

むしば げんいん しこう のこ  
虫歯(むしば)の原因(げんいん)となる歯垢(しこう)を残(のこ)さないように、小さいころから歯磨き(はみが)や口(くち)をゆすぐように習慣(しゅうかん)をつけていきましょう。



## ☆ しゅん あじ 旬の味わい・・・ 『そらまめ』



さやが上(うへ)を向(む)いてなるため『空豆(そらまめ)』、さやが蚕(かいこ)が作る繭(まゆ)のようなので『蚕豆(そらまめ)』とも書(か)きます。

収穫(しゅうかく)時期(じき)になると豆(まめ)の重み(おも)でさやは下向(したむ)きになります。保育園(ほいくえん)ではこの時期(じき)、おやつ(おやつ)の時間(じかん)にそらまめをだしています。簡単(かんたん)にできるさやむきのお手伝(てつだ)いは子ども(こども)が食料(しょくざい)にふれる良(よ)い機会(きかい)になります。

### ～ミネラルが豊富(ほうふ)～

栄養成分(えいようせいぶん)はたんぱく質(しつ)、ビタミ(び)ンB1、B2、Cなどのほか、カリウ(かり)ウム、鉄(てつ)、銅(どう)などのミネラル(みねらる)が多い(おほ)のが特徴(とくちょう)です。

### ～おいしく食べるために～

そらまめはさやから出(だ)して空(くう)気にふれると、一気(いっき)に鮮度(せんど)が落(お)ちるので、なるべくさやに入(はい)ったもの(もの)を求め(もと)め、茹(ゆ)でる直前(ちよくぜん)にさやから出(だ)すといい(いい)でしょう。

『からだにいい野菜(やさい)の便利帳(べんりちょう)』より