



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

令和元年度

6月

食育通信



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が多い椎茸、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、意識しながら食品を選んで食べて、歯を守りましょう。

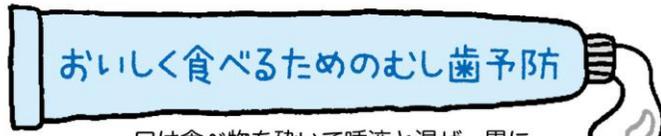


カルシウムのお話

カルシウムの99%が骨や歯を作っています。

残りの1%は健康を保つ効果(筋肉を収縮させたり、血を止める働き)など、命に関わる重要な役目があります。

骨や歯のためだけでなく、健康にも大切なカルシウムを積極的に摂りましょう。



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。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

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



主な栄養素

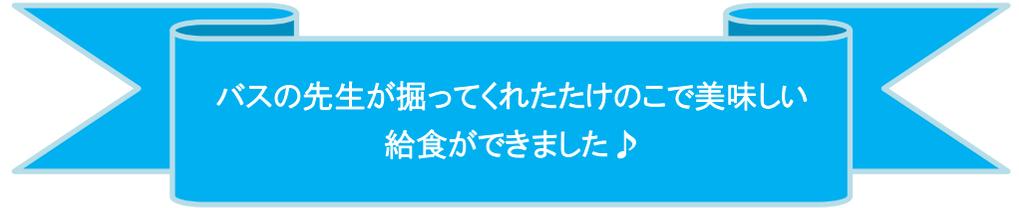
- ☆たんぱく質→筋肉や血の材料
- ☆カルシウム→骨や歯を作る
- ☆ビタミンB2→体の成長と細胞の再生を助ける
- ☆DHA→脳の働きを活性化させる

カルシウムは酢と一緒に食べると吸収率がUP！
南蛮漬けやマリネの調理法がおすすめです。



旬の食材

あじ (鰯)



5/8 * 青椒肉絲



5/21 * たけのこご飯



5/7 * 子どもの日メニュー

5月のお誕生日会のおやつ
「抹茶のマールカップケーキ」



☆5月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
472kcal	16.4g	13.5g	196mg	2.2mg	3.1g	1.8g
382kcal	15.3g	9.2g	92mg	2mg	3.3g	1.7g

☆6月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
463kcal	16.4g	11.6g	193mg	1.8mg	2.9g	1.3g
400kcal	14.4g	8.8g	94mg	1.8mg	4.1g	1.9g