



食育通信



6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める『歯と口の健康週間』です。
歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防に努めましょう。

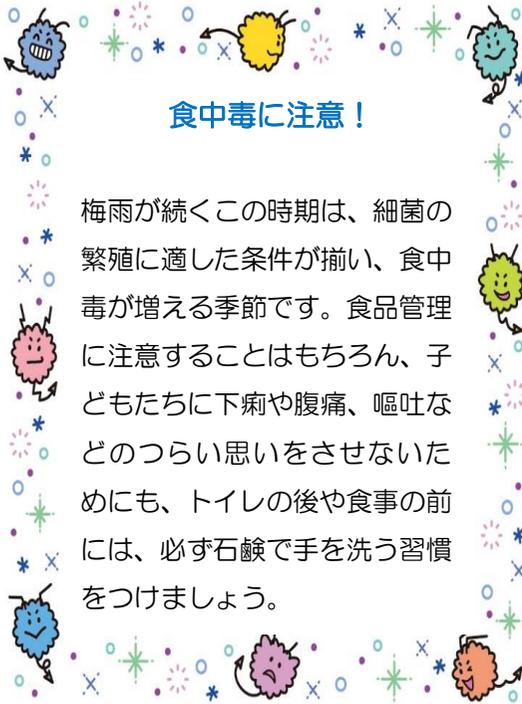
虫歯予防

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の正面を溶かすことでおこります。子どもの歯は柔らかくて虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。健康な歯を作るためにも甘い食べ物は摂りすぎないように注意しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



食中毒に注意!

梅雨が続くこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけましょう。



5月6日
子どもの日お祝いメニュー。



5月7日
園で採れた筍でつくった
筍ごはん



5月のお誕生日会のおやつ
抹茶のまんまるドーナツ

☆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
492kcal	17.2g	15g	234mg	2.1mg	3g	1.8g
416kcal	14.7g	11.9g	97mg	1.8mg	3.1g	1.8g

☆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	17g	14.3g	201mg	1.8mg	2.9g	1.8g
400kcal	15.5g	10.2g	99mg	1.6mg	3.5g	1.9g