

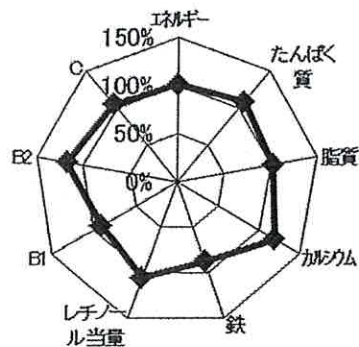
給食だより

令和2年度
6月号
めぐみ保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。雨の日が続
き、晴れの日には急に蒸し暑くなります。体調を崩
さないように、毎日の食事や水分補給をしっかりと
って、体調管理を十分気を付けてください。

給食では6月から夏に向けて、緑黄色野菜の種類
を増やしていこうと思います。7月8月にたくさん
使用する夏野菜を、美味しく食べられるようにする
期間です。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜
を「おいしい!」と言ってもらえるような給食を提
供します。夏ならではの給食を楽しんで頂ければと
思います。

<5月の栄養摂取状況>



<旬の食材>

アスパラガス・たまねぎ
グリーンピース・じゃがいも
あじ・いさき
さくらんぼ・びわ

<スプーンの日>

11日(木)
12日(金)
26日(金)

<5月のお楽しみ給食>

ツナと人参のピラフ
タンドリーチキン
フレンチサラダ
パスタスープ

☆6月4日 虫歯予防DAY☆

この日は6(む)4(し)の語呂合わせから、虫歯予
防デーとされました。

歯はこれから一生使わなければならないもので
す。虫歯にならないために、毎日丁寧に歯磨きを
することが大切ですが、唾液も虫歯予防に効果が
あります。

唾液の役割には、食べ物の消化を助け、また虫
歯の原因菌を弱らせる作用があります。

唾液の分泌を増やすためには、食べ物をよく噛
んで食べることです。

◎よく噛んで食べよう◎

噛むという機能は、人が産まれてからの学習
により身につけていくものです。つまり身体の
発育に欠かせない大切な生活習慣なので、乳幼
児期から身につける事が大切です。

噛むことにより、虫歯予防だけでなく「脳の
活性化」「味覚や言語の発達」など効果があり
ます。もしも虫歯や歯の病気になってしま
うと、よく噛めなくなってしまい、必要な栄養素
が摂取できなくなってしまいます。

しかしただ噛む回数を増やすというだけで
は、習慣化することは難しいと思います。食事
を楽しく美味しく味わいながら、噛む習慣をつ
けましょう。