



6月 給食だより

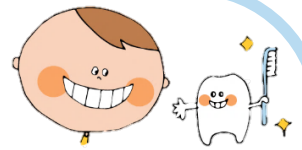
梅雨に入り、色とりどりの傘の花が咲いて、雨の中でも楽しむ子どもたちの姿に元気をもらっています。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

毎年6月は『食育月間』です。食事をするときは、しっかり噛んで食べるようにしましょう。よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じるようになり、食べ過ぎを防ぎます。また、顎の筋肉を動かすので、顎周りの血管や神経が刺激され血流が良くなり脳の働きが活発になります。

今月の目標！ 歯と骨の大切さを知り、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



6月4日は、虫歯予防デーです！



6月の4日～10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしています。



同じほうばかりで
噛んでいる



いつまでも
飲み込まない



噛まないで
丸のみする

虫歯があると、食事中やおやつ中に上記の様子が見られます。ぜひ、お子様の食事の様子を観察してみてください。また、虫歯は大人の配慮や規則正しい習慣を身につけることで早期に発見することができる場合があります。保護者の方の**仕上げ磨き**の際に、お口の中も観察してみましょう。

～カルシウム～

カルシウムは、身近な栄養素の一つですが、多くの方がカルシウムを摂取できていないと言われています。その原因に魚類や海藻類を食べる機会が減った事などがあげられます。

☞カルシウムが不足すると骨粗鬆症になりやすくなる

カルシウムは骨の主成分です。しかし、体内にカルシウムが不足すると、骨のカルシウムが溶け出し、不足分を補うようになります。最終的に骨がスカスカになった状態になると骨粗鬆症になります。

☞カルシウムが多く含まれる食品



上記は、一例です。カルシウムは、乳製品、大豆製品に多く含まれています。

普段の食事に積極的に取り入れていきましょう！

えびの提供開始

えびを使用した料理が今月から始まります。アレルギー等ございましたら、担任の先生までお知らせください。