



食育だより



号

6月4日は“むし歯予防デー”です。

むし歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすために、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるように心がけましょう。

歯みがきの大切さ

食後の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず食後は歯みがきをしましょう。

栄養のバランス

糖分の摂りすぎは、虫歯の原因の一つ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

かんで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。

じょうぶな歯を作る食べ物ってなに？

カルシウム
 ひじき、こまつな、MILK、チーズ、ヨーグルト

タンパク質
 肉、卵、魚、豆腐、大豆

毎年6月は
食育月間
 食育を推進・強化しよう

幼児期の食育では、子どもが毎日の生活と遊びの中で食に関する体験を積み重ね、食べることの楽しみ、食事を楽しみあう子どもに成長していくことを目的の1つとしています。幼児期から、食材に触れ、調理に参加することは、さまざまな効果が期待できます。



※ 野菜について紹介： たけのこ 編

地下茎

やわらかい

かたい

酢の物
 サラダ
 煮物
 筍ごはん
 揚げ物
 炒め物

☆園の食事で提供した 新メニューをご紹介します

●どさんこ汁(5月)

●焼きドーナツ(5月)

旬のたけのこで
 「たけのこ入り炊き込みご飯」

【材料(作りやすい分量:約4人分)】

精白米	2合	★	醤油	小さじ2
たけのこ(ゆで)	100g		砂糖	小さじ1
人参	50g		料理酒	小さじ1
油揚げ	2枚		みりん	小さじ1
			和風だし	小さじ1
			塩	小さじ1/2弱

【作り方】
 ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
 ②人参、たけのこ、油揚げを2cm程度の細切りにする。
 ③炊飯器に洗米した米を入れ、通常の水加減まで水を加え、★の調味料を加えて軽く混ぜ合わせる。
 ④③に②の具材を入れ、通常通りに炊飯する。
 ⑤炊きあがったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり♪

