

給食室から

梅雨の季節に入り、メジメと湿度が高く体調を崩しやすい季節になってきました。朝ごはんを食べ、元気に登園して欲しいと思います。また、気温も高くなってきますので、こまめに水分補給をしていきたいですね。

6月は虫歯予防月間です



～ 歯に大切なカルシウム ～

歯を作っている成分の99%はカルシウムです。丈夫な歯を作るために積極的にカルシウムを摂りましょう。

カルシウムが多く含まれている食材

野菜 小松菜・モロヘイヤ・水菜・チンゲン菜

魚介 しらす・鮎・ししゃも・ひじき

大豆 木綿豆腐・納豆

乳製品 牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・プロセスチーズ



毎日の献立に・意識して取り入れていきたいですね。

家族でよく噛む習慣を・・・

美味しく食事をするためには、丈夫な歯だけではなく、噛む力をつけることも大切です。ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけていきたいですね。よく噛むことで、脳の働きを活発にする・食べ物の消化を助ける・食べすぎを防ぐ・虫歯を予防するなど、様々な身体に良いことがあります。色々なものを美味しく食べて、噛む力を身につけていきましょう。

