



給食だより

令和元年 6月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

6月は食育月間です。



毎月19日は食育の日です。6月はハウスで育てているトマトや胡瓜、茄子、スイカなどを収穫できるようになります。育てる事の大切さ、収穫の楽しさ、食べる事の喜びを知って食べ物への感謝、作物を育ててくれる人への感謝、食事を作ってくれる人への感謝も感じて欲しいと思います。15日は保育参加です。給食に園で収穫した野菜を提供予定です。楽しみにされて

丈夫な歯をつくろう！

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯を作る為には、栄養が良い食事をとり、その中でカルシウム不足にならないように心掛けることがたいせ

カルシウムを多く含む食品



牛乳、チーズ、しらす干し、木綿豆腐、納豆、小松菜、水菜など

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。丈夫な歯や骨を作る働きや、体のさまざまな機能を調節する働きがあるので、色々な食品からとりましょう。

ビタミンDを多く含む食品

★まいわし、鮭、ぶり、まかじき、きくらげ、干し椎茸など★

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるとされており、一緒にとって欲しい栄養素です。

噛むことの大切さ



良く噛んで食べると体に良い効果がたくさんあります。しっかり噛むと、唾液がたくさん出て食べ物と混ざり合い、味がよく分かるようになります。そして消化・吸収をよくし、虫歯予防に役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるとされています。

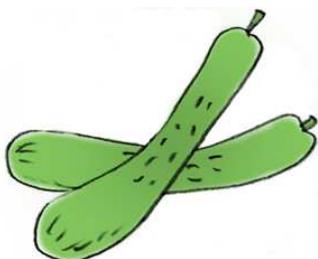
かみかみチェックポイント

子供の口の動きを見て、良く噛んでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけで噛んでいませんか？
- 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？



美味しい旬の食べ物 . . . 「きゅうり」



～家庭でも簡単に育てられます♪～

きゅうりの原産地はインド・ヒマラヤ。胡（西方）来た瓜で「胡瓜」の名がつけましたが、読みのきゅうりは熟すと黄色になることから「黄瓜」が転じたと言われている。いかにも厳しい暑さの中で育った夏野菜というにふさわしく、古くから東洋医療では、体の熱をとり、暑気あたりの食欲不振を治す、利尿作用などの効果があるとされてきました。

☆園ではハウスの中で順調に育っています♪