



給食だより

令和4年 6月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

夏野菜ぐんぐん成長中です

4月の後半にきりん組さんと苗植えをした、ピーマン・茄子・ミニトマトはハウスの中でぐんぐん成長しています。朝から顔を合わせたきりん組さんは「水やりに行くやろ？早く準備してくるけん、下で待っとくね！」と自分から進んで水やりをしてくれます。大切に育てている野菜は月後半でクラスクッキングで美味しく頂きます。また、各クラスではラディッシュ、ミニトマト、胡瓜など育てています。みんな楽しみにしています！



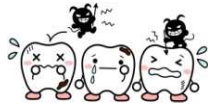
こどもの虫歯と食べ物

虫歯ができる仕組み



虫歯菌は、食べかすの糖分を分解して、ねばねばした物質をつくり、歯の表面に薄膜のようにはりつきます。これが菌垢（しこう）です。菌垢を放っておくと菌垢中の虫歯菌が歯の表面のエナメル質を溶かす菌を作り出し、虫歯になります。虫歯のはじめは表面が白くツヤがなくなり、進行して来ると歯に黒か茶色の穴が開いてズキズキと痛みます。甘い物を食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、虫歯の原因になります。虫歯をつくる細菌が多量に含まれる菌垢と口の中に残る糖質を早く取り除くために、食後すぐに歯磨きをしましょう。

虫歯になりやすい食べ物・飲み物



[特徴]

- ・砂糖が多い
- ・歯につきやすい
- ・口の中に残る時間が長い

チョコレート菓子
ジュース（ヤクルト） 炭酸飲料
ソフトキャンディ など

虫歯になりにくい食べ物・飲み物



[特徴]

- ・砂糖が入っていない
- ・歯につきにくい
- ・口の中に残る時間が短い
- ・噛みごたえがある

りんご チーズ
するめ 無糖ヨーグルト
せんべい 麦茶 など

おやつの約束

甘いおやつを食べ始めるのが遅いほど、虫歯になりにくいため、3歳くらいまではチョコレートなどの甘い菓子は食べないのが理想です。乳幼児にとっておやつは食事を補うものです。水分補給や不足しがちな栄養素を含む食品を取り入れ、量と時間を決める事が大切です。



7月はきりん組さんのお楽しみ会です！

皆でカレーやサラダを作ります。自分たちで作るご飯の味はきっと素敵な思い出になるんでしょうね♪ご家庭でも練習として一緒に楽しく作られてみてはいかがでしょうか？

