



給食だより

令和5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

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につける事が大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友達と食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心をもったりする事で、食の大切知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。



一口ずつよく噛んで食べる事が大切

生涯にわたり、美味しく食べる為には、歯と口の健康はとても大切です。こどものうちから、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口量を

早くたくさん食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんが、あまり噛んでいない時は、「よく噛もうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。園でも食べて早い子、噛む回数が少ない子には「よく噛んで、お口の中が無くなってから次を食べようね」と声かけしています。

良く噛んで食べると、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたりと、体に良い事がいっぱいあります。

6月4日からは歯と口の健康週間です。

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、歯の表面に薄い膜のようにはりつきます。これが歯垢（しこう）です。歯垢を放っておくと歯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歯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。

おやつ約束

甘いおやつを食べ始めるのが遅いほど、虫歯になりにくいので、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。



6月はきりん組さんのクラスクッキングです



6月下旬にきりん組さんのクラスクッキングを予定しています。毎年、旬の夏野菜を使ったおやつをみんなで作ります。このクッキングがきっかけで苦手だった野菜を食べられるようになる子があります。

それと7月にはお泊り保育も予定されています。

ドキドキ・ワクワクだと思います。夕食作りも初めての体験です。園長先生、のり子先生とサラダやカレーを作ります。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？

