



# きゅうしょくだより

H24. 7/1  
杉ノ子保育園



## 6月4日は歯の予防



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯磨きについて、子どもたちに知らせましょう。

丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品を食べるよう心がけましょう。



### 歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯につきまします。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学反応を起こし、虫歯の原因になります。まず、食後は歯磨きをしましょう。

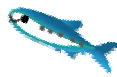


### 栄養のバランス

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因のひとつ。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。

#### カルシウム

#### ビタミンD



牛乳・小松菜  
などの乳類や青野菜

いわし・まいたけ  
などの魚類やきのこ

### 噛んで食べる

柔らかい物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。良く噛む事を、習慣化しましょう。



## 5月のパーティ料



		献立名	おやつ
2	月	ごはん 牛肉豆腐の卵とし 干し大根の煮物 果物	黒砂糖蒸しパン ミルク
3	火	ごはん 魚のにんにく風味揚げ レタスの海苔サラダ 五目汁 果物	カルピス 枝豆 棒チーズ
4	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ すまし汁 フチゼリー	蒸かし芋 お茶
5	木	ごはん 焼き魚 伴三条 豆腐汁 果物	マドレーヌ カルピス
6	金	流しソーメン おにぎり から揚げ でらとう もちろし ポテトサラダ トマト レタス	アメリカンドッグ ミルク
7	土	ポパイとオリーブパスタ 果物	牛乳 ミニパン
9	月	ごはん 肉じゃが 人参きんぴら 果物	豆腐フレンチトースト ミルク
10	火	愛情弁当の日	
11	水	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	ちんすこう 飲むヨーグルト
12	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き ひじき煮 そうめん汁 果物	冷やしぜんざい お茶
13	金	ごはん 朝鮮雑煮 ししゃも焼き 果物	ホットケーキ カルピス
14	土	ドライカレー 果物	牛乳 せんべい
16	月	海の日	
17	火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め すまし汁 果物	豆腐ドーナツ ポカリ
18	水	ごはん グラタン 煮豆 コンソメスープ	高菜ちりめん おにぎり
19	木	ごはん 夏野菜スープ 春雨とホウレン草の炒め物 果物	せんべい ヨーグルト
20	金	ごはん 揚げだし豆腐 鶏汁 果物	二色サンド 牛乳
21	土	焼きうどん わかめスープ	牛乳 マルポーロ
23	月	ごはん 根菜と手羽のさっぱり煮 白玉スープ 果物	フルーツポンチ せんべい お茶
24	火	ごはん 野菜のかき揚げ スタミナ納豆 味噌汁 ゼリー	ライスせんべい ミルク
25	水	ごはん オリエンタルソテー 卵スープ 果物	おからと黄粉のスコ ン ポカリ
26	木	ごはん 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐シチュー 果物	トースト ミルクココア
27	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え	とうもろこしパン ミルクココア
28	土	三色丼 味噌汁	プリン 牛乳
30	月	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーときのこのサラダ 果物	ロールケーキ ミルク
31	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ揚げ 春雨の酢の物 わかめスープ 果物	もちもちチーズパン ミルク

