



きゅうしょくだよ

H24. 6/1
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

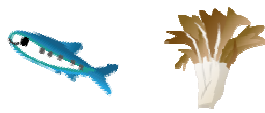
糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンDなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

カルシウム



牛乳・小松菜
などの乳類や青野菜

ビタミンD



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
1	金	大豆入りカレー キャベツのゴマサラダ 果物	卵まんじゅう ジュース
2	土	マヨ豚丼 コンソメスープ	牛乳 パン
4	月	ごはん 肉じゃが スタミナ納豆 果物	フランスパン せんべい 牛乳
5	火	ごはん 白身魚の洋風焼き ホウレン草のゴマ和え わかめスープ ゼリー	利休白玉団子 お茶
6	水	ごはん 煮込みハンバーグ 千切りキャベツ 野菜スープ 果物	パンプキンケーキ ミルク
7	木	ごはん チキンのマスタード焼き 付け野菜 ミネストローネ 果物	はんぺんとチーズの磯辺焼き イチゴヨーグルト
8	金	ごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ 果物	スコーン 牛乳
9	土	保育参観	
11	月	ごはん 筑前煮 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	オレンジ風味のフレンチトースト ミルク
12	火	愛情弁当の日	
13	水	ごはん 魚のカレームニエル 野菜のソテー トマトのスープ	果樹園ゼリー イカせんべい
14	木	ごはん ポールシューマイ 煮豆味噌汁	ちりめんじゃこの薄焼き お茶
15	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツヨーグルト	バナナマフィン ミルク
16	土	肉うどん	牛乳 お菓子
18	月	ごはん 親子煮 なめこ汁 果物	カスタードクレープ
19	火	ごはん 鶏ささみのスティックフライ 干し大根のミルク煮 味噌汁	ままかりいなり
20	水	牛丼 果物 かき卵汁	蒸かしいも
21	木	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ すまし汁	黄粉あん団子
22	金	パーティの日 照り焼きハンバーガー かぼちゃスープ 野菜サラダ メロン	フロースヨーグルト
23	土	五目ソーメン 果物	牛乳 チョコパン
25	月	ごはん さばの味噌煮 鶏ささみサラダ ソーメン汁	牛乳 シナモントースト
26	火	ごはん とんかつ コールスロー 味噌汁 果物	飲むヨーグルト 枝豆 樺チーズ
27	水	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁 ミニゼリー	フルーツポンチ えびせん
28	木	ごはん 焼きししゃも ポテトサラダ コンソメスープ 果物	じゃこトースト ミルク
29	金	ごはん 麻婆春雨 小松菜のちりめん和え 果物	米粉のブラウニー ミルク
30	土	高菜チャーハン 卵スープ	牛乳 お菓子

