

2023年度 6月号 明石市立幼稚園 給食だより

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も低下しやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事でも体力を維持しましょう！



6月の献立について

新入園のお子さまも給食やクラスの雰囲気慣れてきたのではないのでしょうか。6月からは、5月の献立サイクルにもう1週加わった3週サイクルでの献立となります。食べ慣れない食材や献立もあるかもしれませんが、ぜひ一口からチャレンジしてみてくださいね。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する正しい知識を知り、歯科疾患の予防や早期発見、早期治療を行うことで歯の治療を延ばし、健康の保持増進を目指します。

歯が健康だといいいことがいっぱい！



■食べ物を消化・吸収しやすくなる

- よく噛むことで食べ物を細かくします
- だ液がたくさん出るので、唾液に含まれる消化酵素により食べ物の消化や吸収を助けます

■からだの発達・機能が向上する

- 口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします
- 顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します
- 歯が丈夫だと、力をいれるときにしっかりくいしばることができます

■病気の予防につながる

- よく噛むことで、脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になります
- だ液により口の中がきれいになるので、虫歯予防になります

歯や骨をつくるカルシウム



からだの中にあるカルシウムの約99%は骨と歯に含まれています。

血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを溶かして補おうとするので、カルシウムは普段から積極的にとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食べ物

乳製品、小魚、大豆製品、切干大根など

カルシウムの吸収を助ける食べ物

ビタミンD(魚類)

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)

6月の給食より

2日・23日	にんじんとじゃこのカレー炒め	15日	小松菜の小魚和え
6日・27日	厚揚げの煮物	9日・30日	切干大根煮

旬の食材 きゅうり

夏野菜の代表であるきゅうりは、6～9月が旬となります。

きゅうりは約95%が水分で、カリウムも多く含みます。

カリウムには利尿作用があり、からだを冷やす効果があります。

6月の給食より 8日・29日 ささみときゅうりのごまサラダ

