

2025年度 6月号

明石市立幼稚園

給食だより

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い時期が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養バランスがとれた食事を心がけ、梅雨の時期を乗り切りましょう！



歯と口の健康週間

虫歯の「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯予防デー」としていた、6月4日～10日を、「歯と口の健康週間」としています。今年の標語は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を目指しましょう！



／ 噛むことでいいことたくさん ／

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
- だ液がよく出ること、だ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・機能の向上につながる

- 口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音がしっかりします
- 歯が丈夫だと、力を入れるときにくいしばることができます
- よく噛むことで、脳が活性化されます

病気の予防につながる

- よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、肥満予防になります
- だ液により口の中がきれいになり、虫歯予防になります

～旬の食材～入梅いわし

入梅いわしとは関東地方で梅雨の時期に漁獲される脂ののったまいわしの事です。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬にかけては南下します。いわしには歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期の子どもにおススメです。梅干しやショウガを使い臭みをとって美味しく食べましょう。



歯や骨の健康維持のために必要なカルシウムやビタミンDはいわし以外にも以下の食材に含まれています。

カルシウムを含む食材

乳製品、小魚、大豆製品、切干大根、緑黄色野菜など



ビタミンDを含む食材

・魚類、きのこ類 など



明石市こども育成室（2025.6）