



給食だより



こども園 いしはら
給食室 No.189
R3.6.25(金)

いただきますーす！！

今年の梅雨入は早くジメジメした日が長くなりそうですね。気温の変化があるこの時期は、体の調子が崩れやすいので、栄養のある食事を摂って、十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

また、この季節は食中毒が出やすい時期です。感染症予防も兼ねて手洗いなど、こまめにして充分気をつけて下さい。



6月の行事食

「てるてるランチ」



- 豆腐ハンバーグ
- サラスパサラダ
- コンソメスープ

丸と三角のハンバーグで“てるてる坊主”を作りました！！

サラスパサラダが雨のように見えてくれると嬉しいです！！

みんなのてるてる坊主はお天気になってくれたかな！？



歯に良い食べ物は何！！

丈夫な歯を作る最大のポイントは偏食をしないことです。カルシウムを多く摂るイメージがありますが、カルシウムの多い食品とタンパク質、ビタミンA、C、D、リンをバランス良く摂ることが大切です。

食べるために必要なのは噛むことです。噛むために必要なのは歯です。歯が失われると十分に噛むことができなくなり、その結果、食べることによって栄養を摂ることができなくなり、健康が損なわれてしまいます。

噛むだけでなく「発声する」「踏ん張る」など日常の動作にも大きな役割を果たします。乳歯のうちから歯を大切にする習慣をつけておきたいですね。



タンパク質

肉 魚 卵

豆腐 牛乳 など

* 歯の基礎(歯胚)を作る



カルシウム

牛乳 チーズ

小魚 青菜 など

* 歯や骨の形成(石灰化)



リン

卵 高野豆腐

肉 チーズ など

* 歯や骨の形成(石灰化)



ビタミンA

レバー うなぎ

人参 南瓜 など

* 歯ぐきの粘膜の強化

エナメル質の形成



ビタミンC

さつまいも いちご

キャベツ オレンジ など

* 歯ぐきの形成

象牙質の土台形成



ビタミンD

卵 小魚 椎茸 など

* 石灰化の調整

カルシウムの代謝

歯に良い食べ物を食べていれば良いということではありません。食べた後はしっかり歯磨きをして汚れを落とすことを忘れないようにしましょう。虫歯は永久歯にも影響しますよ。



いしはら農園だより！！

きゅうり・ピーマン・なすなど、夏野菜の収穫が始まりました。トマトも赤くなってきています。とれたて新鮮な野菜をその都度、給食に使っていきたいと思います。

