



## 給食だより 6月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

あつという間に春が過ぎ、梅雨の季節になりました。湿度や気圧の変化で大人も子どもも体が重くなりがちですが、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。6月4日は「虫歯予防デー」です。

今月は「食」、「食べる事」と大きく関係する歯についてのお話です。

### <丈夫な歯をつくろう>

乳歯や生えたばかりの永久歯はとても弱く、虫歯になりやすいです。おじいちゃんやおばあちゃんになっても自分の歯で食事ができるように、歯を強くする習慣を心がけることが大切です。歯を強くする3つのポイントをまとめてみましたので、実践してみてください。



#### \*カルシウムを摂ろう！

歯はカルシウムできています。乳製品や小魚、大豆などにはカルシウムが豊富に含まれているので、好き嫌いをせずに食べましょう。また、お肉やお魚などのたんぱく質や、野菜や果物に含まれるビタミンがカルシウムを歯に運んでくれるので、バランスの良い食事は歯を丈夫にするといえます。

#### \*よく噛んで食べよう！

食べ物を何回も噛んで食べることで唾液が出て、虫歯の菌をやっつけてくれます。よく噛むことであごも強くなるので、口の中の環境を整えるためにもよく噛んで食べましょう。

#### \*歯を磨こう！

どんなにカルシウムを摂っても、よく噛んで食べていても、食べカスが残っていると虫歯になって歯がポロボロになってしまいます。食事のあとは歯磨き・うがいをしっかりとしましょう。



### <あごを強くするための食べ物>

あごを強くすると、丈夫な歯ができるだけでなく、あごの骨が発達して永久歯の土台が出来たり、歯並びの良さにも関わってきます。あごを強くする方法として「硬いものを食べる」と言われてきましたが「噛む回数を増やす」ことが重要です。食物繊維の多いタケノコやレンコン、きのこ類やりんごなどがあごを鍛える食材です。同時にカルシウムも摂れる煮干しや昆布などもおすすめです。

給食では毎週わかさぎを使用していますの、噛む練習・カルシウムの摂取ができます！

### <<6月の郷土料理(新潟県)>>

#### 鶏肉のレモン和え



(由来)

燕市吉田地区発祥のソルフード。

1981年に給食メニューに加わったのがきっかけで、今では学校給食の人気メニューとして定着しています。

#### 材料(子ども4人分)

鶏肉	40g	4切	片栗粉	16g		
揚げ油		適量				
(A)						
醤油	8g		レモン汁	6.4g	水	12g
砂糖	6.8g		みりん	3.2g		

#### 作り方

- ① 鶏肉は片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- ② (A)の材料を鍋に入れて煮立たせます。
- ③ 揚げた鶏肉が熱いうちに、②のたれを混ぜて完成です。

※生のレモンを皮付きのまま刻んで(A)に加えると、よりレモンの風味が増えて美味しいです。また、生パセリをみじん切りして加えると、さらに香りよくなります。

今月の食育は2日(月)から6日(金)の予定です。

#### 5月の食育より

##### ～食べる力、噛む力を身につけよう～

- ・食べる力とは食事をすることが楽しいという気持ちを持つことです。
- ・噛む力を身につけると、脳の発達がよくなる。歯並びが良くなります。
- ・よく噛む習慣を身につけましょう。

噛むことで良いことがたくさんあるお話をしました。子どもたちは、絵を見ながらの説明だったので、「たくさん噛んで食べる！」と言ってくれる声が多かったです。給食の様子を見てみると、すぐに吞み込んでしまう子もいますが、若さぎや繊維質の野菜などしっかりとモグモグできるようになっています。みんなで一緒に食べる事で「楽しい」と感じられるようにし、「食べる力」を身につけてほしいと思います。



5月は チキンナゲット、こいのぼりカレーが特に人気でした！