



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

梅雨の季節がやってきました。湿気が多く、蒸し暑い室内では食べ物もカビや雑菌が増えやすい季節でもあるので注意しましょう。今月は口の中のバイ菌が原因である「虫歯」と「菌」についてお話します。

<どうして虫歯ってできるの？>

生まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌はいません。ではなぜ虫歯になってしまうのでしょうか？それは主に3つの原因があるとされています。

★大人からうつる

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんなど身近な大人の虫歯菌が、同じコップやお箸を使ったり、食べかけの物をあげたりすることでうつる可能性があります。大人も日頃からしっかりと歯磨きを行い、虫歯にならない、虫歯菌を増やさないことが重要です。

★食べ残しが原因

とても有名な虫歯の原因である「食べ残し」は虫歯菌の餌になってしまい、虫歯菌がどんどん増えてしまいます。食事のあとはきちんと歯磨きとうがい大切です。



★ダラダラと間食する

子どもにとっておやつは楽しみの一つというだけでなく、3回の食事で摂取できないエネルギーを補うための大事なものです。しかし、おやつの時間を決めずにダラダラと間食をしてしまうと、虫歯になりやすくなります。口の中の唾液には歯を丈夫にする働きと、虫歯菌によって弱くなった歯を修復する働きがあります。口の中に何も入っていない時間を作ることで、虫歯になるのを防ぐことができます。おやつは時間を決めて食べましょうね。

6月4日～10日は歯の衛生週間

幼児期は、乳歯が生えそろう大切な時期です。丈夫な歯でしっかりよく噛んで食べ物を食べられるよう、食後の歯みがき習慣を子どもの時から身につけさせたいものです。子どもが自分で歯を磨くと、磨き残しが出るため、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。



《6月の絵本料理》

はらぺこあおむし

<どんなお話？>

小さなあおむしがたくさん食べながら成長していくお話です。



☆カップケーキ

< 材料 > (小カップ6個分)

薄力粉	80g	卵(M)	1個	ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	40g	牛乳	大さじ2	バター	30g

< 作り方 >

- ① 砂糖と牛乳を混ぜ、レンジで10秒温めて溶かす。レンジでバターを溶かしておく。
- ② ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、溶いた卵、①で溶かした砂糖、バターを混ぜ合わせる。
- ③ カップに生地を8分目まで入れて180℃のオーブンで10～15分焼く。

今月の食育は1日(月)から12日(金)の予定です。

5月の食育より

～和食の基本的な配膳と食べる時の正しい姿勢～

- ・和食の配膳は左手前にご飯、右手前に汁物、お箸は一番手前にし箸先を左にして置く「一汁三菜」が基本です。
- ・正しい姿勢は椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、足の裏を床につけることが基本です。

普段の給食でどのように配膳されているかを見てみようと話をする、「お汁が下の方」と話している子もいました。正しい姿勢についての話では「足を床にぴったりつけて」と話すと「こう?」と言って真似をしたり、子ども達から「足はぶらぶらしたらダメ!」などの声も聞けて、興味を持って話を聞いていました。給食の時には子ども達から「姿勢みて」などといって、背筋を伸ばして見せてくれたり、子ども達同士で話している姿も見られました。



今月はこいのぼりライス、ハンバーグが特に人気でした!