



大宮まぶね保育園

2022年 6月

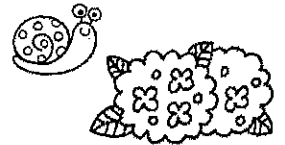
06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

今年も梅雨の季節がやってきました。気温の変化が著しいこの季節は体調を崩しやすくなるため、水分補給を行い体調には十分に気を付けて過ごしましょう。

～6月4日から10日は歯と口の健康週間です！～

しょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。では、虫歯予防に大切なこととはどんなことでしょうか？



◎栄養バランスを整える

糖分の摂りすぎは虫歯の原因のひとつです。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。

◎カルシウム…歯をつくる

乳製品/小魚/大豆/小松菜 など



◎ビタミンD…カルシウムの吸収を高める

魚介類/きのこ類 など

◎マグネシウム…カルシウムの吸収を助ける

豆類/種実類/海藻類 など

◎たんぱく質…歯茎を作る成分

たまご/大豆

肉/魚 など

◎歯みがきをする

食後は、食べ物のカスが歯につきま。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後は、しっかり歯を磨きましょう。

また、清涼飲料水をだらだら飲まないように注意しましょう。



◎よく噛んで食べる

よく噛むことで、だ液の分泌を促します。だ液には虫歯予防だけでなく、消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせるなどの効果があります。

逆にやわらかいものばかり食べていると、あごの発達や歯並びが悪くなったり、歯肉炎になったりする原因になります。

噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう◎

★むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



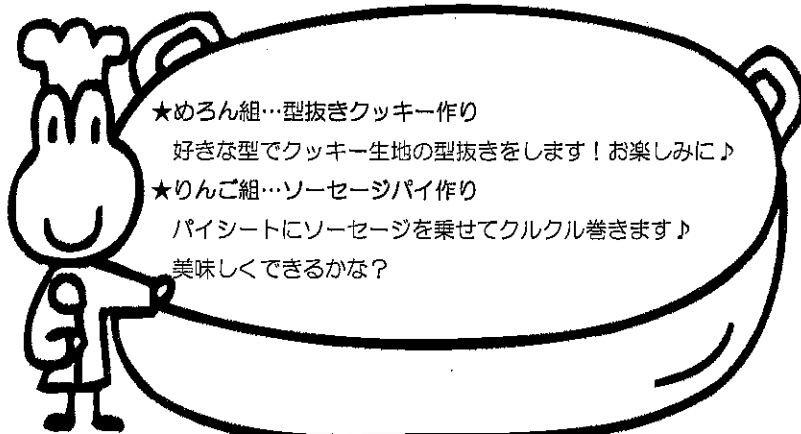
★カルシウム+ビタミンD

★カルシウム+マグネシウム

のように組み合わせて食べると効果的です♪

クッキングが6月から始まります！

今年度も子どもたちと一緒に給食のおかずやおやつを作ります。



★めろん組…型抜きクッキー作り

好きな型でクッキー生地の型抜きをします！お楽しみに♪

★りんご組…ソーセージパイ作り

パイシートにソーセージを乗せてクルクル巻きます♪

美味しくできるかな？

★レシピメモ★

ハッシュドポテト

人気のおやつです★

～材料（5個分）～

- | | |
|-----------------|------------|
| じゃがいも…2個（約270g） | 塩……………2つまみ |
| サラダ油……大さじ3 | こしょう…少々 |
| | 片栗粉……大さじ1 |

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。耐熱性の器に入れて水大さじ1（分量外）を入れ、ふんわりとラップをしてレンジ600wで5分加熱する。
- ② レンジから取り出したら半量だけフォークで粗く潰し、塩2つまみ、こしょう少々、片栗粉大さじ1を加えて混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら5等分にしてラップを使って厚み1cmの小判形に成形する。フライパンにサラダ油を入れて熱し、両面カリッとするまで加熱したら器に盛り付ける。

* 薄く成形することでカリッと仕上がります

* 食べたときに塩が足りなかったらお好みで塩をふる、ケチャップをつける、等で美味しく食べられます♪