



# きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

## 歯、大切にできていますか??



6月4日~10日は口と歯の健康週間です!

歯は、食べ物を食べるだけでなく、正しい発音や表情を作ることの手助けもしています。一度歯が生え替わると、もう新しい歯は生えてきません。今ある歯、これから生えてくる歯を大切にケアしましょう!

## 歯の健康チェック!!

### 磨き残しのないよう、丁寧に歯を磨けていますか?

→**歯の裏側**や**奥歯**、**歯の間**などは特に磨き残しが多くなりやすい箇所です。12歳頃までは保護者の方の仕上げ磨きが必要です。



### 食事の時間を決められていますか?

→時間を決めずにダラダラと食べてしまっている方は要注意です。口の中に長時間食べ物があるということは、虫歯菌の餌がずっと口の中にあるということです! ゆっくりと食事を楽しむことや、おやつ時間は大切ですが、**時間を決めて**楽しみましょう。

### 甘いお菓子やジュースをたくさん食べていませんか?

→虫歯菌は**糖分が大好き**です。あまーいジュースやチョコレートなどをたくさん食べていると、虫歯菌は大喜び! 美味しいけれど程々にし、食べた後は歯を磨く、うがいをする、お茶を飲むなどできるだけ糖分を口の中に残さないことが重要です。

## いつまでも健康な歯で 食事を楽しみましょう!!

## クッキング



ゆき組は、ふきのじゃこ炒めに挑戦! 先月の給食だよりにも掲載したじゃこ炒め。ふきの下処理から完成まで、集中を切らすことなく、美味しく作りました!



豆むきしたよ!

少し硬い豆の皮に苦戦しながらも、上手に豆を取り出せました!



### 6月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	348kcal	13.4g	10.5g	159mg	500mg	1.6g	170μgRE	0.18mg	0.24mg	17mg	1.1g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	496kcal	19.1g	15.2g	220mg	714mg	2.1g	243μgRE	0.28mg	0.33mg	25mg	1.5g	3.5g

### 5月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	369kcal	14.0g	10.2g	153mg	545mg	1.4g	219μgRE	0.20mg	0.25mg	22mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	525kcal	20.0g	14.6g	215mg	778mg	1.9g	310μgRE	0.30mg	0.36mg	31mg	1.6g	3.9g