

2024.6月



給食だより

松が丘保育園
富士産業 栄養士

雨の日が続くと季節の変わり目を感じます。朝の雨はひんやりとして、目が覚めにくい。それは子供だけではありません・・ついついすっかり二度寝してしまいませんか。我が家では、そんな日の子供のお弁当は電子レンジ頼りになります。今は冷凍食品も種類豊富で優秀ですので上手に取り入れたいですね。



6月4日は虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯は虫歯菌が糖분을栄養に酸を作って歯を溶かします。毎日の歯磨きも大切ですが、強い歯を作るのも予防になります。おいしくご飯を食べられるよう強い歯を作る栄養素にも注目してみたいと思います。

◇カルシウム、リン・・歯の石灰化を助ける・・ひじきやしらす、チーズなど

◇タンパク質・・歯の基礎をつくる・・肉・魚・大豆など

◇ビタミンAやC・・歯茎や歯のエナメル質を丈夫に保つ・・ほうれん草やレバー、ブロッコリー、果物等

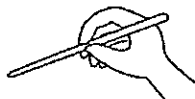
◇ビタミンD・・吸収しにくいカルシウムを助ける・・きのこ類や鮭、うなぎ



★お箸について★

3歳を過ぎた頃からお箸を持って慣れていく年齢かと思います。

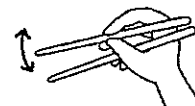
焦らず、ゆっくり慣れましょう。今まさにお試ししたい方の参考にして下さいね。



- ① えんぴつを持つように親指、人差し指、中指ではしを1本持つ



- ② 下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



- ③ 人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かす（親指や下のはしは動かさない）

ポイント！ : はしを選ぶときは手のひらより3センチ長いものが良いです。