

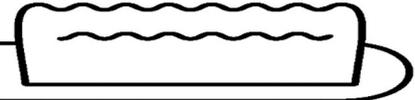
給食だより



2023年6月
認定こども園世田谷ベアーズ
栄養士

紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近付いてきました。じめじめとした天候が続き、気温、湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。また、食中毒に気を付けなければならない時期でもあります。

食中毒の予防の基本は「手洗い」です。昨今は感染予防のために習慣化できている方も多くなった手洗いですが、外から帰ってきた時はもちろん、食事前の手洗いも石鹸をつけてきちんと行い、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「噛む」機能や能力は、生まれてからの学習によって身に付き、習慣化されていきます。「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身に付けることが大切です。

よく噛むことは、消化の手助け、肥満予防の効果、歯の病気の予防にもつながるなど、たくさんの良い点があります。噛む回数を増やすことは押し付けでは習慣化しにくいですが、美味しく楽しく食べる中で少しずつ意識付けをすることで身に付いていきます。世田谷ベアーズでは給食を楽しみ時間にし、その中で少しずつ声かけをしていきたいと思えます。

🦷 歯に必要な栄養素 🦷

・カルシウム

(桜エビ、乳製品、小魚、ひじき、大豆など)
歯の石灰化に必要な栄養素。

・タンパク質

(乳製品、マグロ、肉、卵、大豆など)
歯の土台(歯茎)をつくる。

・ビタミンA

(レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、卵など)
歯の外側にあるエナメル質をつくる。

・ビタミンC

(ピーマン、レモン、パセリ、ゴーヤなど)
歯の内側にある象牙質をつくる。歯茎づくりも重要。

・ビタミンD

(しらす干し、いわし、鮭、きくらげなど)
歯を硬くする栄養素。腸内でのカルシウムの吸収や、歯にカルシウムを沈着させる効果もある。

・マグネシウム

(しらす干し、大豆、あさり、海藻類など)
歯を支える歯槽骨をつくる。
カルシウムの吸収も促進。

・フッ素

(イワシ、海藻類、エビなど)
歯をコーティングし、虫歯予防に効果的。

カナダ発祥のおやつ『モンティクリスト』

6月のおやつにカナダのサンドイッチ、「モンティクリスト」を提供いたします。クロックムッシュとフレンチトーストの中間のような料理で、ハムとチーズを挟んだパンを卵液に漬けて焼いたものです。名前の由来は、作家アレクサンドル・デュマの代表作「モンティクリスト伯」からつけられたといわれています。

クロックムッシュよりも手軽で、フレンチトーストよりも食事向きなのでおやつや朝食に丁度良いメニューです。

