



美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。気温が高くなっていく時期なので、こまめに水分補給をし、体調管理に気をつけましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯をつくるために、よく噛んで食べる習慣を身につけ、強い歯をつくる栄養素を積極的に摂りましょう。

★今月の目標★

よく噛んでゆっくり
食べましょう

よく噛んで食べると、いかにいっぱい!



食事の時は一口何回程度噛んでいますか？一口30回程度噛むと、食べ物がうまく唾液と混ざって飲み込みやすくなったり、胃腸での吸収が良くなったりします。ほかにも体にとって良いことがたくさんあります。

1 味覚が発達する

よく噛んで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになります。



2 歯並びをよくする

よく噛むと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになります。



3 食べ物の消化を

助ける

食べ物を細かく噛みくだき、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすい状態にします。



4 食べ過ぎを防ぐ

噛むことで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。



5 むし歯を予防する

噛む回数が増えると、唾液がたくさん出ます。唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。



6 脳のはたらきを

よくす

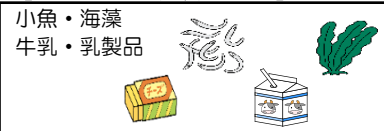
噛むことで脳への血液循環がよくなり、脳の機能を刺激し、脳のはたらきをよくします。



丈夫な歯をつくる食べ物



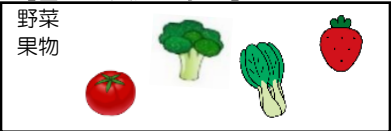
カルシウムを多く含むもの 【歯をつくる材料になる】



たんぱく質を多く含むもの 【歯茎をつくる材料になる】



ビタミンCを多く含むもの 【歯茎を丈夫にする】



<献立紹介>

いそ和え ～4人分～

(材料)

- | | | |
|------------|---|--------------|
| ・はくさい 1枚 | A | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・にんじん 1/4本 | | ・煮切りみりん 小さじ1 |
| ・もやし 1/2袋 | | ・刻みのり 適量 |

- ① はくさいを一口大に切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①ともやしをゆでて火が通ったら、水気をきって冷ましておく。
- ③ ②にAをかけて和える。
- ④ ③に刻みのりを入れて軽く和える。

はくさいの代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

6月は北海道の『鮭のチャンチャン焼き』を取り入れています。



6月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	木	避難消火訓練 懇談会(C)	白い風船	牛乳	ごはん		鶏肉のみそ焼き・白菜漬・トマト・きんぴらごぼう	源氏パイ		牛乳
2	金	保育体験	ミレービスケット	牛乳	ごはん		豆腐バーグ・ブロッコリー・じゃがいものみそ汁・フルーツゼリー缶	ぱりんこ		牛乳
3	土		野菜家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
5	月	懇談会(B) 災害時対応訓練 (洪水)	パンキンせんべい	牛乳	食パン		ツナ入りオムレツ・小松菜ナムル・鶏肉のトマトジュース煮	和菓子		お茶
6	火	懇談会(B) あおぞらフェスティバル(C)	ウエハース	牛乳	ごはん		鮭のレモンみそ焼き・もやししょうゆ和え・煮しめ	たべっこおやさい		みかんジュース
7	水	懇談会(B) 親子サークル	おやさいスナック(ほうれん草)	牛乳	ごはん		揚げ出し豆腐・蒸しかまぼこ・そえ野菜	ハッピーターン		牛乳
8	木	懇談会(B) あおぞらフェスティバル予備日(C)	パナナクッキー	牛乳	わかめごはん		鯛の煮つけ・和風粉ふきいも・はるさめスープ	ぼたぼた焼き		牛乳
9	金	保育体験	まあるいクラッカー	牛乳		食パン	スパゲティナポリタン・鶏肉の照焼き・ドレッシングサラダ	やわらかえびせんべい	ぱりぱりえびせん	牛乳
10	土		お子様せんべい	お茶			食パン・ブルーベリージャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
12	月	懇談会(A) 体操教室(ねこ・C) 身体計測	かぼちゃせんべい	牛乳	ごはん		わかさぎフリッター・ブロッコリーのごまだれ・豚汁	フルーツポンチ		お茶
13	火	懇談会(A) 交通安全指導 アッキー体操(A)	ビスコ	牛乳	ごはん		麻婆豆腐・チキンナゲット・ほうれんそうひたし・ミニパン缶	ヨーグルト	ヨーグルト・かみかみ昆布	お茶
14	水	懇談会(A) 親子サークル アッキー体操(B)	さくふわせんべい	牛乳	五目チャーハン		きゅうりのみそ和え・トマト・なめこのすまし汁	マリービスケット		牛乳
15	木	懇談会(A) 東黒牧(B)	ふんわりコーン	牛乳	食パン		豚肉のきのこ炒め・チンゲンサイひたし・かぼちゃのベーコン煮	ぶくじゃが		充実野菜
16	金	保育体験	クリケット	牛乳	ごはん		魚のにんじん焼き・ゆかり和え・ねぎと高野豆腐のすきやき	野菜せん		牛乳
17	土		小魚家族	お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
19	月	保育体験	かぼちゃポロ	牛乳	ごはん		鮭のチャンチャン蒸し・スティックきゅうり・じゃがいものつや煮	クラッカー		ココアミルク
20	火	あおぞらフェスティバル(B)	コーンのおほしさま	牛乳	ごはん		厚揚げと野菜のあんからめ・春巻き・豆苗のナムル	カルシウム塩せんべい		牛乳
21	水	親子サークル	のりものビスケット	牛乳	カレーライス		甘酢和え・冷凍りんご	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
22	木	あおぞらフェスティバル予備日(B)	チーズスティック	牛乳	食パン		ムニエル・コーン和え・豆乳スープ	黒糖米粉蒸しパン		牛乳
23	金		ソースせんべい	牛乳			みそラーメン・野菜シューマイ・たたききゅうり	チョコイス		牛乳
26	月	保育体験	かぼちゃクッキー	牛乳	ごはん		だし巻卵・かぶひたし・切干大根含煮	星たべよ	星たべよ・味付小魚	牛乳
27	火	あおぞらフェスティバル(A)	にんじんせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉の空揚げ・水菜のごまだれ・トマト・ひじき炒め煮	おこめリング		豆乳飲料
28	水	あおぞらフェスティバル予備日(A)	マンナビスケット	牛乳	ゆかりごはん		鮭のマスタード焼き・きゅうりの酢の物・麩のすまし汁	青りんごゼリー		お茶
29	木	音楽リズム(ほし)	こめせんべい	牛乳	食パン		チキンピカタ・大根サラダ・コーンクリームスープ	米粉のカップケーキ		牛乳
30	金	音楽リズム(つき)	鮎ぼうろ	牛乳	ごはん		さわらの西京焼き・小松菜ひたし・筑前煮	やわらかおかき		牛乳