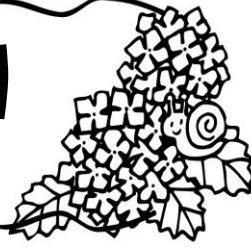




給食だより 6月号



平成29年6月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ



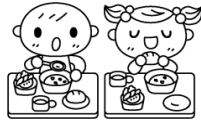
虫歯に負けない歯を育てよう!



子どもたちの乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。大人も歯や口の健康が損なわれると、体調が悪くなったりしますね。毎日の歯磨きとバランスのとれた食生活で、歯の健康を保ちましょう。

食事やおやつは決まった時間に

いつまでも口の中に食べ物があると、虫歯の原因菌が繁殖しやすくなります。だらだら食べ続けることがないように、食事に集中できる環境(テレビをつけない、おもちゃは片づけるなど)で食べましょう。おやつも時間を決めて、食事に影響しないように量にも気を付けましょう。



よく噛んで食べましょう

噛むことで唾液(だえき)がたくさん出て、歯の石灰化を促します。また、食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、消化しやすくなるので、特に消化器官の未発達な子どもたちにはよいですね。口を閉じて奥歯で噛んでいるか見てあげましょう。



歯を丈夫にする食べ物を食卓に

乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにします。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質(肉、魚、卵、大豆)もしっかり摂るようにしましょう。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質を強くする働きがあるそうです。



旬の食材・・・そら豆

そら豆は、春から旬を迎える食材です。5月はぶどう組とほし組で鞘(さや)取りをしました。子どもたちは楽しそうに鞘から豆を取り出していました。5月は茹でておやつで食べましたが、6月は給食のサラダでみんな味わいたいと思います。独特の風味がありますので、子どもたちは苦手な子が多いですが、春を感じる食材ですので、毎年経験していきたいと思っています。

14・28日に「そら豆のホクホク
サラダ」で食べます。

