



きゅうしょくだより



令和4年6月

いなぎのぞみ保育園

旬の食材と料理



じゃが芋：じゃが芋のカントリー煮
 ポテトグラタン
 じゃが芋の甘煮
 米粉ポテトスコーン

にら：にらのおひたし

アスパラガス：アスパラガスのソテー

さやいんげん：いんげんのきんぴら、
 さやいんげんとコーンのソテー

そらまめ（おやつ）

献立の紹介

●日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

- 豆腐のチャンプルー（沖縄県）
- 五平餅（岐阜県・長野県）
- お好み焼き（大阪府）

丈夫な歯を育てましょう

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。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。テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると食事に集中できずだらだらと食べてしまうことも。食前食後のあいさつをしっかりとすると、区切りがつきやすくなります。

歯を丈夫にする食べ物を食卓に乗せましょう

- ① 乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを含む食品を意識して食べるようにします。
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きのこ等）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆）もしっかりとるようにしましょう。
- ③ 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ります。

よくかんで食べましょう

かむことで、唾液がたくさん分泌され、歯の石灰化を促します。唇を閉じて、奥歯でかんで食べているか見てあげましょう。大人と一緒に食事をして、『かむとどんな音がするかな？』など声をかけてあげるといいですね。