

6月 きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。気温の上昇するこの季節は、細菌の繁殖期でもあります。特に食中毒に気をつけたいですね。予防策として、こまめな手洗いを心掛けましょう。また6月4日は、日本歯科医師会が定める「予防歯科デー」であり、6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。歯の健康について考え、今日できることから始めていきましょう。

食べ物をたくさん噛むと…



消化を助ける

かむと食べ物が小さくなって飲み込みやすくなり、たくさんの唾液が出ることで消化しやすくなります。

肥満を防ぐ

満腹感を脳へ伝えて食べ過ぎを防ぎます。

虫歯を防ぐ

唾液がたくさん出るので、口の中でのバイキンの発育を抑制



栄養豊富な切り干し大根



皮付き大根の根(生)には可食部100g当たり、カルシウム24mgが含まれています。一方、同じ重量の切り干し大根の栄養素を見ると、カルシウムは500mg含まれていて、根(生)より20倍ほど多く含まれていることがわかります。他にもカリウム、葉酸、食物繊維などの栄養素も豊富に含まれています。また、切り干し大根はシャキシャキした食感があり、よく噛む事にもつながるので歯の健康の為におすすめの食材です。

給食では、切り干し大根を茹でて、きゅうり、にんじんと合わせドレッシングをかけてサラダにしたり、油揚げ、にんじんと一緒に出汁で煮て、しょうゆ、みりん、砂糖で味を整え、煮物で提供をしています。調理の際は、食感、長さに気を付けています。



食育活動

5月は、そら豆のさやむきを行いました。大きなさやに戸惑う様子もありましたが、職員と一緒においを確認したり、ふかふかの白いペットを見ることができました。

6月は「お米に触れよう！」をテーマに、炊く前のカチカチのお米と、いつも見ているもちもちのごはんを見比べたり、お米とぎをしてとぎ汁が白く変化する様子を観察する予定です。

強い歯や骨の形成を助ける 栄養素と主な食材



- カルシウム・・・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- マグネシウム } 納豆、豆乳などの豆類や海藻類
- ビタミンK } ほうれんそうなど
- ビタミンD・・・魚や、きのこ類
- たんぱく質・・・肉や魚、卵や大豆製品



手洗いのポイント

手を洗う時は石けんで手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間をこすります。特に爪や指は洗い残しが多いところなので忘れずに洗いましょう。手だけでなく、手首までしっかり洗い流しましょう。また、濡れたままの手は菌やウイルスが付きやすいので、手を洗った後はタオルやペーパータオルで拭きましょう。

<手順>

- ①石けんやハンドソープをしっかりと泡立てる。
- ②手のひら、手の甲、手の側面を洗う。
- ③手のひらに擦り付けて指先や爪の間を洗う。
- ④指の間、付け根を洗う。
- ⑤指先をねじり洗いする。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦泡を流し、清潔なタオルやペーパーで拭く。

