



# 給食だより

2022年 6月  
五色橋保育室

## 6/4~6/10 歯と口の健康週間



6/4(土)~6/10(金)は、「歯と口の健康週間」です。  
歯と口の健康に対する正しい知識を広め、歯の健康寿命を延ばし、健康維持に役立てるという目的のもと実施されています。



たんぱく質: 歯の土台を作る  
たんぱく質にカルシウムが付着して丈夫な歯ができる

(多く含まれる食材)  
肉類. 魚類. 卵類  
豆類. 乳製品

カルシウム: 歯の再石灰化※を助ける  
※虫歯菌により酸性になった口内を中和し、  
溶けだしたカルシウムやリンを元に戻す働き

牛乳. チーズ. ヨーグルト  
小魚. 大豆製品 等

ビタミンA: 歯のエナメル質※を作る  
※歯の表面。人体で一番硬い組織

レバー. 人参. 南瓜 等

ビタミンC: 象牙質※を作る  
※エナメル質の内側にある柔らかい組織。  
硬いエナメル質を支え、破損しにくくしている

赤ピーマン. ブロッコリー  
レモン. フルーツ 等

ビタミンD: カルシウムの吸収を高める

しらす. 煮干し. イワシ  
干しシイタケ 等

## ~よく噛んで食べよう~

健康で丈夫な歯をつくる為には、歯磨きの他によく噛んで食べることもとても大切です。  
柔らかいものばかり食べていると、アゴの発達に影響を与え、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣にしましょう。

食事やおやつに「硬いもの」「食物繊維が多い食品」を取り入れると自然と噛む回数が増えます。

☆食物繊維を多く含む食材...

玄米. ごぼう. れんこん. たけのこ. きのこと類. 切干大根. いも類. りんご. パイナップル 等

☆噛み応えのある食材...

ナッツ類. こんにやく. いか. たこ. マッシュルーム. 煮干し 等

☆よく噛むための調理法...

切り方を大きめに、薄味で複数の食材を組み合わせる



## ☆誕生会メニュー紹介

5/13(金)

〈給食〉

- ・ケチャップライス
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・じゃが芋のカレー煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豆腐と水菜のすまし汁
- ・オレンジ

〈おやつ〉

- ・ケーキ

鶏肉の唐揚げは大人気！  
ケチャップライスは、「私これ好き！」と教えてくれた子もいました。  
ケーキはみんな好きなようであっという間にワゴンが戻ってきて嬉しく思いました。