

6月

2024年6月1日(月)  
ひらお保育園

きゅうしょくだより

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

## ◆◆◆6月は「食育月間です」◆◆◆

「食育」と聞くと特別な事のように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている声掛けも十分な食育です。食事の前は手洗いをする、お箸の持ち方や、よく噛んで食べることなど、日々の生活の中でご家庭でも出来ることから取り組んでみてください。



いただきます!!

### 食事のマナー

命をいただくこと、作ってくれた人への感謝を含め  
「いただきます」  
「ごちそうさま」のあいさつを伝えましょう。



### 食事のお手伝い


家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。  
お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。  
盛り付けをすると「自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

## 6月は「歯と口の健康週間」もあります

毎年6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。  
昭和3年(1928年)に始まった「虫歯予防デー」、昭和33年(1958年)から実施されていた「歯の衛生週間」が、平成25年(2013年)に改称されて現在の名称となりました。



### ◆丈夫な歯を作るために◆

- ①・カルシウム・リン・タンパク質(卵・豆腐・牛乳など)
  - ・ビタミンA(ほうれん草・人参など)
  - ・ビタミンC(さつま芋・みかんなど)
  - ・ビタミンD(卵・牛乳・バターなど)が必要です。
- ②虫歯予防が期待できる食べ物の条件は… 
  - ・糖分が少ない
  - ・口の中に残留しにくい物
  - ・硬すぎず、噛む回数が増えるもの
  - ・食物繊維が多い物食物繊維には「唾液の分泌を促す効果」と「歯の表面の汚れを落とす効果」があります。

### 6月の献立では…

- ・1日(月)黒米おにぎり  
アントシアニン・鉄分・カルシウム・リン・亜鉛・マグネシウム・ナイアシン・ビタミン(B1・B2・E)・必須アミノ酸・食物繊維を豊富に含んでいます。
- ・2日(火)タンドリーチキン 鶏むね肉×ヨーグルト
- ・9・23日(火)エビ入りスクランブル 卵×エビ×豆乳
- ・15・29日(月)きな粉黒糖蒸しパン  
きな粉はタンパク質・食物繊維が豊富で、黒糖(純黒糖)はカリウム・カルシウム・鉄分が豊富です。

## 5歳児のお当番活動が始まっています 🌱

5月13日からつき組 → そら組 → ほし組と順番で野菜ちぎりとお米とぎのお手伝いをしています。  
「おうちでもやってる〜!」「ママもいつもやってるよ」と楽しそうに行っています。

