

2024



食育だより

シトシジメジメ、雨が多く、湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べることで発生します。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。食中毒や感染症予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



乳歯と虫歯



★ 乳歯の役割

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子供にとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。

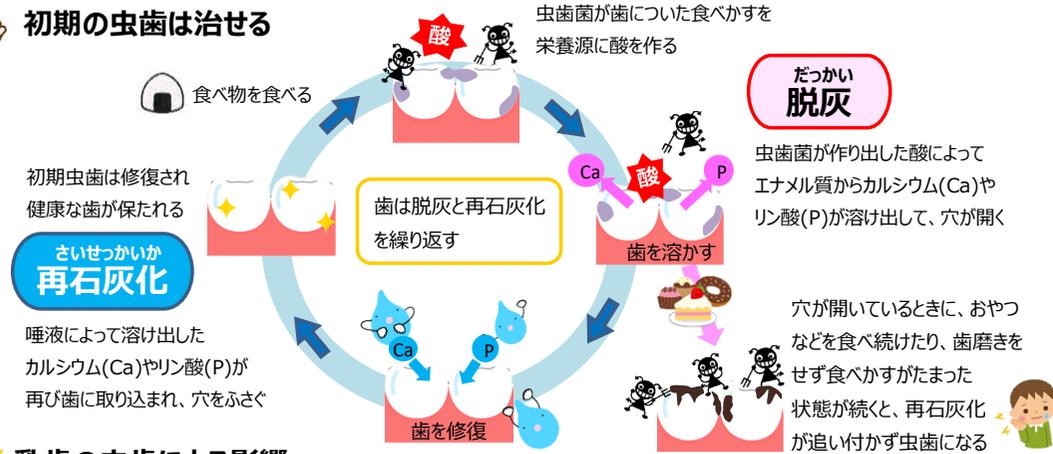


★ 乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



初期の虫歯は治せる



★ 乳歯の虫歯による影響

乳歯を健康に保つことは、子供の心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。歯磨きの実践を心がけましょう。

① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないので、栄養の吸収が悪くなります。



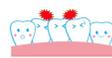
② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまう。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられません。



④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまったり、虫歯菌が神経まで浸食してしまえば、乳歯のすぐ下にある永久歯にも影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。



認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◆印は、今月の旬メニューを使用。

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年6月

	月	火	水	木	金	土
日	世界の料理いただきます! 今月の世界の料理は『アメリカ』です。お楽しみに♪ 		【6/4～/10は歯の衛生週間】 幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。子供のときから食後の歯みがき習慣を身につけましょう。磨き残しがないかを大人が仕上げ磨きをしてピカピカにしましょう。 			1日 そぼろ丼 春雨の酢の物 貝だくさん味噌汁
月	3日 ごはん 鶏肉のマーレード焼き いんげんのおかか和え スープ 牛乳 高野豆腐のヨコ揚げ	4日 ★誕生日会・虫歯予防デー★ 大豆とごぼうの カレーライス グリーンサラダ あじさいゼリー、チーズ 黒糖みそ蒸しパン	5日 ごはん ふりかけ さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁、牛乳 ビスケット	6日 雑穀ごはん 肉じゃが キャベツの酢の物 パナナ 味噌汁 ベジゼリー	7日 ゆかりごはん 生わかめうどん チキンナゲット 牛乳 ピザトースト	8日 ウィナーピラフ レバーのごまがらめ 貝だくさんスープ ゼリー
火	10日 ★世界の料理★ (アメリカ) 豆腐ブレッド フリフリチキン風 マカロニサラダ ガンボスープ、牛乳 アメリカンドッグ	11日 ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのごま和え 豆乳味噌汁 ピーチゼリー	12日 麦ごはん 白身魚のカレムニエル アスパラギのコンテール 味噌汁 牛乳 ビスケット	13日 家庭弁当の日 	14日 麦ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮まし 若竹汁 牛乳 かぼちゃの水ようかん	15日 ごはん 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 ゼリー
水	17日 麦ごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え けんちん汁 牛乳 パナナケーキ	18日 雑穀ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル スープ みかん缶 きな粉パン	19日 麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのツナ和え 味噌汁 牛乳 ビスケット	20日 ごはん ふりかけ (かつお) 豚肉のピーマン炒め ブロッコリーの中中華和え スープ いちごパエリア	21日 ★まごわやさしいデー★ 小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉の塩麴焼き 高野豆腐煮 味噌汁、牛乳 甘納豆蒸しパン	22日 保育参観のため給食はありません
木	24日 麦ごはん 瀬戸内レモンの カジキカツ ブロッコリーのおかか和え すまし汁、牛乳 きな粉マカロニ	25日 ひじきスパゲティ 胡瓜の和え物 貝だくさんスープ パナナ	26日 ごはん 豚肉のバーベキューソーサー 生わかめの カラフルサラダ◇ スープ、牛乳 ビスケット	27日 ★ちらし寿司の日★ ちらし寿司★ 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 麩のラスク (黒糖)	28日 ごはん 白身魚のねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 北海道味噌の根菜汁◇ 牛乳 りんごゼリー・ヨーグルト	29日 豚丼 切干大根のサラダ 貝だくさん味噌汁 ゼリー