

園だより・給食だよりはHP「ながさかほいくえん」でもご覧いただけます

# 6月の給食だより

給食の役割：丈夫な身体をつくる

こいの活動：歯や骨を丈夫にする食べ物を知る

手をきれいに洗う

嫌いのものでも少しずつ食べられるようにする



歯の健康を守る食生活



歯の成分を維持する食べ物：主食・主菜・副菜をバランスよく食べる

歯を清潔に保つための食べ方：食物繊維の多いものを良く噛んで食べる

歯にダメージを与える食べ物を控える：清涼飲料など糖分の摂りすぎに注意

おやつは時間を決めて

寝る前には念入りに歯を磨く：普段歯を守ってくれるツバは寝ている間はほとんど出ません。

寝る前は丁寧に時間をかけて磨きましょう

“父の日

母の日があって父の日がないのはおかしいと、アメリカの一婦人が男手一つで育ててくれたおとうさんに感謝するパーティーを開いたのが始まりです。その後、母の日にならって6月の第3日曜を父の日に制定、日本では1953年から一般的になりました。父の日のシンボルは白いバラとされています。

平成20年 6 月給食献立表 一関市立長坂保育園 （三才以上児の熱量には主食分を含んでおりません。）

日	曜日	3才未満児		3才児未満と3才児以上		熱量 Kcal	
		おやつ	主食	副食	おやつ	未満児	以上児
2	月	飲むヨーグルト	ごはん	カレースパゲッティ おひたし みそ汁	いかせんべい 牛乳	471	330
3	火	牛乳	ごはん	ひじき入り厚焼き卵 アスパラ炒め みそ汁	果肉ヨーグルト 麦茶	475	332
4	水	飲むヨーグルト	ごはん	ポテトコロケ シラスの酢の物 みそ汁	ビスコ 牛乳	575	460
5	木	牛乳	ごはん	カジキの照り焼き 二色おひたし みそ汁	揚げせんべい 麦茶	371	202
6	金	飲むヨーグルト	ごはん	カレー フルーツヨーグルト 野菜ジュース	南瓜蒸しパン 牛乳	643	545
7	土			グレープフルーツ 牛乳		332	415
9	月	飲むヨーグルト		豚の生姜焼き フライドポテト みそ汁	コーンフレーク 牛乳	586	474
10	火	牛乳	ごはん	はんぺんの黄身焼き ポテトサラダ すまし汁	リンゴせんべい 麦茶	471	327
11	水	飲むヨーグルト	ごはん	酢豚 アスパラとハムのひたし みそ汁	いかせんべい 牛乳	494	359
12	木	牛乳	ごはん	鮭フライ 中華和え みそ汁	バナナヨーグルト 麦茶	497	360
13	金	飲むヨーグルト	ごはん	チキンカレー さくらんぼ 野菜ジュース	抹茶蒸しパン 牛乳	641	542
14	土			ぶどう 牛乳		299	374
16	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが コーンサラダ みそ汁	かわらせんべい 牛乳	612	507
17	火	牛乳	ごはん	チーズオムレツ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	芋かりんとう 麦茶	440	289
18	水	誕生会 ひじきご飯 鶏のから揚げ アスパラとハムのソテー 清汁			ショートケーキ 牛乳	714	571
19	木	牛乳	ごはん	タラのカレームニエル 煮付け みそ汁	アロエヨーグルト 麦茶	442	291
20	金	飲むヨーグルト	ごはん	クリームシチュ フルーツ 野菜ジュース	さつま芋のバイン煮 牛乳	682	594
21	土			バナナ 牛乳		358	448
23	月	飲むヨーグルト	ごはん	鶏の照り焼き 甘酢あえ みそ汁	ウエハース 牛乳	524	396
24	火	牛乳	ごはん	豚の卵とじ煮 南瓜サラダ みそ汁	ビスコ 麦茶	494	356
25	水	飲むヨーグルト	ごはん	たまごとし 大学芋 春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	582	469
26	木	牛乳	ごはん	鮭のムニエル 野菜いため みそ汁	リンゴヨーグルト 麦茶	432	279
27	金	飲むヨーグルト	ごはん	ビーフカレー ブロッコリーサラダ ジュース	きな粉マカロニ 牛乳	654	559
28	土			さくらんぼ 牛乳		316	395
30	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー みそ汁	南部せんべい 牛乳	529	402

## 歯と脳の密接な関係

歯と脳には密接な関係があり、脳は、噛み合わせるたびに刺激を受け、活性化されます。特に前歯を噛み合わせることにより、知性、理性をつかさどっている前頭葉が活性化されるとわれています。食物摂取、脳への刺激、きれいな発音、審美性などのため、歯は大切だと昔から言われ続けていますが、現在、永久歯が生えてこない子どもが増え続けていると言われています。このような事実がある現在、乳歯はいずれ生え変わるなんて悠長に構えているわけにはいきません。生後6ヶ月頃にかわいらしい歯が生えてきますが、その時期から親と歯科医師、歯科衛生士は責任をもって、歯を守っていかなければなりません。子どもがする歯磨きは操作性のやさしい方法が良いでしょう。したがって、水平法(横磨き法)が推奨されます。歯ブラシの毛先を歯面に90度に当て、水平に往復運動させます。小さく動かすように教えましょう。毎食後、歯を磨くのが理想的ですが、乱雑に3回磨くよりも、1日に一度、寝る前に丁寧に歯を磨くことが大切です。

