

きゅうしょくだより



6月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

5月の給食委員会から



ひよこ ・豆乳スープが美味しかったです。
 ・和風ちゃんぽん風うどんは、だんだん味に飽きてきたので、豆乳などを入れたうどんを試してみてもどうでしょうか？

未満児 ・毎日楽しく会話しながら給食を食べています。
 ・味付けしていないレタス、トマトは食べ難かったです。
 ・かき揚げが食べ難かったです。(油っぽかったことと、かき揚げが厚かったため。)
 ・丼物の汁気がもう少しあると、食べやすいと思います。

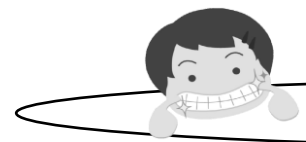


以上児 ・新入園児も少し慣れてきて、おかわりもできるようになってきました。まだまだ食べ残しがあつたり、食べこぼしがあつたりしますが、完食できるようにしていきたいと思います。
 ・少食の園児が多いですが、毎日美味しく頂いています。
 ・骨ありの魚を食べて、骨が口にささった園児がいました。魚には骨があることを伝えながら魚の食べ方を教えていきたいと思っています。(ケガ等に繋がる程ではありませんでした。)

保護者 ・給食のことにいろいろと気をつけられていることが、よくわかりました。
 ・箸が上手に使えるようになって、心配しています。
 →幼児期は『しつけ箸』で良い持ち方の習慣をつけることが大切かと思えます。
 あせらずに家庭と園で連携をして、同じ方法で練習をしていけば心配ないと思います。
 ・家庭でなかなか野菜を食べてくれないので困っています。
 ・子どもの好きな味付けにしたり、職場で提供されているものを参考に、家庭でも野菜を食べてくれるように工夫しています。園の給食献立も参考になります。

園長先生 ・『健康寿命』という言葉がありますが、歯の健康と健康寿命には深い関係があります。将来の健康寿命を延ばすことも大切な食育と考えています。最近はやわらかい食べ物が増えてきて、噛むことが減っています。丈夫な歯やあごをつくるためにも、給食では噛みごたえのあるものを積極的に取り入れていきたいと考えています
 ・今は野菜が嫌いな子でも、味覚がかわり食べられるようになる時期があります。給食では、『嫌いなので』『食べ慣れないので』『食べ難いので』などの理由で、給食に出さないのではなくて、多種多様なものを食べられるように導いていきたいと考えています。

一富士 <6月の献立の説明>
 ・6月4日は虫歯予防デーになります。その日は噛みごたえのあるメニューになっています。
 ・6月28日は体験型食育の日になります。以上児さんには、自分でおにぎりを作って食べて頂く予定です。



いい歯って、どんな歯？



食べ物はまず口から入ってくるので、その入り口にある歯の健康を維持していくことは、おいしく食事をするうえでとても大切です。

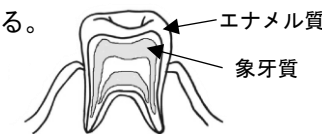
おとなになっても元気な歯でいるために、まずは子どものころから歯を大切にする習慣を身に付けましょう。

虫歯がない歯！

虫歯とは、虫歯菌が作り出す酸によって、歯が溶ける病気。虫歯が進行すると、歯に穴が開き、痛みを感じるのはもちろん、頭痛や口臭の原因にもなる。

強い歯！

歯のエナメル質が厚くツヤがあり、歯ぐきもしっかりとしている。

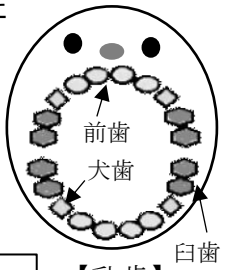


歯並びがよい歯！

よく噛んで食べることは、あごの成長を促す。あごのスペースがきちんとあると、歯がまっすぐ正常に生えてくることができるので、噛み合わせがよくなる。

口の中をのぞいてみよう！
 どんな歯が、何本あるかな？

子どもの歯【乳歯】は20本、おとなの歯【永久歯】が生えそろうと28本になります。
 “前歯”は上下で計8本あり、そのとりに“犬歯”が計4本、その奥に“臼歯（きゅうし）”が子どもは計8本（おとなは計16本）あります。



- 前歯・・・口の中に食べ物をいれるときに、一口サイズにするために使う
- 犬歯・・・硬いかたまりを噛み切るために使う
- 臼歯・・・一口サイズにしたものをすりつぶし、飲み込みやすくするために使う

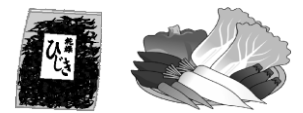
食事をするときは、前歯で野菜を小さくし、犬歯で肉を噛み切り、臼歯で米をすりつぶすなど、それぞれに適した歯を使います。

●バランスのよい食事をすれば、歯をまんべんなく使うことができる●

歯にいい食べ物

■虫歯になりにくい食べ物

- ・アルカリ性の食品 ⇒ひじき、ワカメ、昆布などの海藻類、牛乳、梅干
- ・唾液分泌を促す食べ物→唾液によって細菌をやっつける効果アリ！
食物繊維が豊富で、よく噛まないといけないもの（噛むことによって、歯や粘膜の表面が清掃される）
梅干や酢の物など酸味のある食べ物



■歯の成長を助ける栄養素

- ・カルシウム→歯の原料になる⇒牛乳・小魚
- ・ビタミンD→カルシウムの代謝に必要⇒しいたけ
- ・ビタミンA→エナメル質を作る⇒卵・人参
- ・ビタミンC→象牙質を作る⇒レモン・ほうれん草



■あごを鍛えるもの

- ・歯ごたえがあって、何度も噛まないといけない食べ物 ⇒根菜類や海藻類、ゆ、夕、こんにやく

一日三食を規則正しくしっかりと食べると、だらだら間食することがなくなり、口内環境の乱れを予防することにもなります。食事のあとは“歯みがき”も忘れずに行いましょう。