



6月給食だより



6月は「歯と口の健康週間」です。子どもたちの歯はまだ柔らかく、虫歯になりやすいため、日々の食生活や歯磨きの習慣がとても大切です。保育園では、よく噛んで食べることや歯の大切さを伝えながら、虫歯予防に取り組んでいます。今月は歯についてのおはなしをお届けします！



虫歯になりにくい習慣を作る

食事やおやつの時間を決める



ダラダラと食べ続けると口の中がずっと酸性になり虫歯ができやすくなります。時間を決めてメリハリのある食生活を！

よく噛んで食べる

唾液には、口の中を綺麗にしてくれる働きがあるためしっかり噛む事で、虫歯予防に役立ちます。



カルシウムをしっかり取る



牛乳・チーズ・小魚・小松菜など歯を強くするために欠かせないカルシウムを意識してとりましょう。

甘いおやつやジュースは控えめに

砂糖を多く含む食品や飲み物は、虫歯の原因菌が大好き。頻繁にとるのではなく量や回数を調節することが大切！



寝る前は必ず仕上げみがきを♪

寝る前の歯みがきは、保護者の仕上げみがきがとても大切です。乳歯の時期は特に磨き残しが多いので、毎日の仕上げみがきでお子さまの歯を守りましょう！



教えてあおい先生！

歯磨きの習慣をつけるには？

歯が生え始めたら、まずは「お口を触られることに慣れること」からスタートしましょう。

歯が生え始めたら、ガーゼで歯をやさしく拭いたり、仕上げ磨きは歌をうたいながら楽しく行うことで、歯磨きへの抵抗が少なくなります。

毎日同じタイミング（食後やお風呂上がりなど）で取り入れると、自然と“歯磨きの流れ”が習慣になっていきます。

嫌がるときは無理せず、まずは「楽しく慣れること」が第一歩です。

「ママ・パパが歯をきれいにしてあげるね」と声をかけながら、やさしく磨いてあげましょう♪

乳児期からの積み重ねが、将来の歯の健康へとつながりますよ。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

沢山噛んで栄養満点！



小松菜としらすのサラダ

(大人2人・子ども1人分)

小松菜...180g

にんじん...55g

しらす干し...15g

酢...12.5g(小さじ2.5)

油...12.5g(小さじ2.5)

しょうゆ...5g(小さじ0.8)

砂糖...4g(小さじ1.3)

①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは4cm長さの細切りにする

②にんじんは水から茹でて、沸騰してから3分、小松菜は熱湯で5分茹でたら、流水にさらして冷ます

③しらすはざるに入れ、熱湯をかけて塩抜きをする

④耐熱ボウルに調味料Aを合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジで30秒ほど加熱する

⑤野菜をしぼって水気を切り

③④と和えたら完成！

