



6月給食室だより

令和5年6月1日 柳辻こども園

だんだんと太陽の日差しがまぶしい季節になってきました。

6月4日は虫歯予防の日です。子ども達が将来もずっと使い続ける大事な歯。

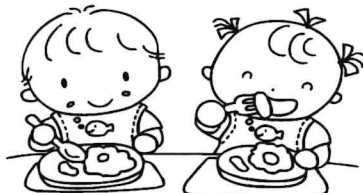
今月は丈夫で健康な歯をつくるためのお話です。

《 健康な歯をつくるには…？ 》

① 良く噛んでたべましょう

良く噛むことで唾液がたくさん出ます。唾液には歯を保護し、虫歯菌が作る酸を薄める働きがあるほか、虫歯菌によって溶かされた歯を修復してくれる働きもあるんですよ。

ほかにもあるよ！良く噛むと良いこと



- ① 食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。
- ② 唾液がたくさん出るので、消化がよくなります。
- ③ あごが発達し、歯並びがよくなります。
- ④ あごを動かすので脳への血流がよくなり、頭の働きが良くなります。

② 3食は規則正しく、おやつは時間を決めて食べましょう



食事をすると、虫歯菌が酸を出し、歯を溶かします。溶けた歯は唾液の働きで元に戻されますが、飴や甘い飲み物などをだらだらと口にしていると、歯は溶け続けて虫歯になってしまいます。朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう！

③ カルシウムを摂りましょう

歯を作るもととなるのがカルシウムです。これから歯が生え、永久歯に生え変わる子どもたち。十分にカルシウムを摂り、丈夫な歯を作りましょう♪

★カルシウムが多い食べ物★

乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）、
大豆製品（納豆、豆腐など）、干しエビ、ちりめんじやこなどの小魚、小松菜、大根葉、ゴマなど



子どもたちには丈夫な歯で何でも食べて大きくなってほしいと思い、献立にもこれらの食材をよく取り入れています。歯を大切に、虫歯のないきれいな歯を目指しましょう♪