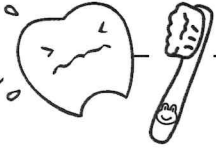


# 6月給食室だより

令和8年6月1日 柳辻こども園



## 6月4日は虫歯予防デー



虫歯は食べものの中の糖分が口の中の細菌によって酸に変わり、歯が溶けてしまうことで起こります。よく噛んで食べることや食べた後に口の中をきれいにすることは虫歯予防につながります。給食でも噛み応えのある食材を取り入れながら丈夫な歯を育てていきたいと思ひます。

### 虫歯を防ぐためのポイント

唾液には歯を虫歯菌から守ってくれ、虫歯菌に溶かされた歯を修復してくれる働きがあります。よく噛むと唾液がたくさん出ます。



- よくかんで食べる
- 甘いものとりすぎに気をつける
- 食べた後はうがいをする、または歯をみがく
- 規則正しい生活を心がける

## よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることは虫歯予防だけでなく体にとってうれしいことがたくさんあります。



食べ物の味がよくわかる



顎の発達を助けて歯並びがよくなる



満腹感を得やすく食べすぎを防ぐ

脳が刺激されて頭の働きがよくなる



消化を助けて胃や腸の負担を減らす



## 噛み応えのある食材を取り入れています!



根菜類



小魚・海藻



きのこ類



緑黄色野菜



豆製品

給食では、年齢に合わせて噛み応えのある食材を取り入れて「よくかむ」習慣を育てています。

園とご家庭と一緒に、①「よく噛んで食べる声かけ」を! 「カミカミしようね」など声かけをしてあげましょう。②おやつ時間を決めて! ダラダラ食べは虫歯の原因になりやすいです。③寝る前の歯磨きを習慣に! 仕上げ磨きをして綺麗な歯を守りましょう。上記の内容をポイントに、一緒に子どもたちの丈夫な歯を育てていきましょう。

