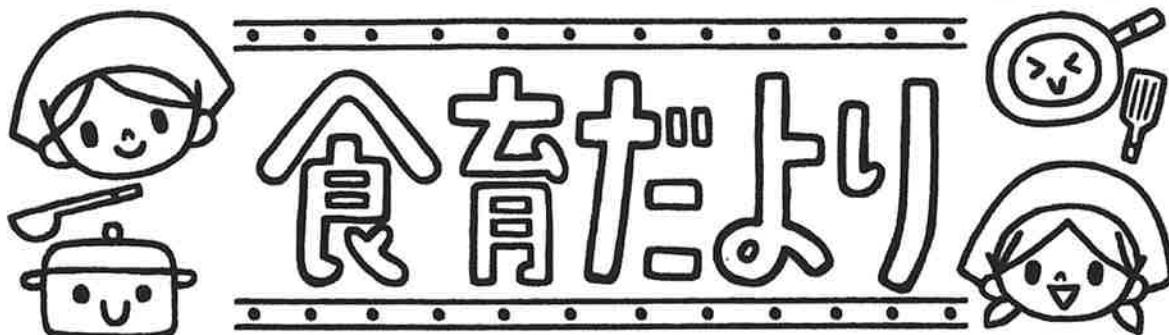




6 月は歯の衛生月間です。特に、4 日～10 日は、歯と口の健康習慣になります。令和 6 年度の標語は「歯を見せて 笑える 今を 未来にも」だそうです。楽しくおしゃべりをしたり、食べ物をよく噛んで食べることは心と身体の健康にとって大切なことです。ぜひこの機会に、家族みんなで歯磨きや食生活を見直してみましょう。



今月の郷土料理（13 日）

パイタ焼き（茨城県）

今月の食育の日（19 日）

フォーボー（アジア料理）

虫歯予防デー（4 日）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	400kcal	17.4g	12.5g	1.3g
幼児	570kcal	23.4g	16.9g	1.5g



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むと、唾液が多く分泌されます。

唾液には、むし歯の予防だけでなく、消化を助けたり、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力を高める効果があります。

給食では、蓮根や乾物等、噛む力をつける食材を使用しています。食材を大きめに切ったり、食物繊維の多い食材を取り入れることも噛む力をつけるのにおすすめです。よく噛んで食べることを心がけてみてください。



甘い物は適度に

「お菓子は子どもの成長に良くない！」というイメージを持たれている方も多いと思いますが、お菓子によく使われている砂糖の成分は、主にエネルギー源として利用されます。そのため、激しい運動後の疲労回復や脳の栄養源として大切です。しかし、摂りすぎると食欲がなくなり、偏食になりやすいです。食べる量を決めたり、食後の楽しみとして食べる等の工夫を取り入れてみてください。

