



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～

令和5年度7月号

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番となります。暑さが本格的になる頃は、子供たちの食欲が低下しがちになるので気をつけましょう。水分もしっかり摂って暑さに負けず過ごしましょう



今年も、ほし組・そら組が育ててくれた夏野菜が取れ始めました。みんな嬉しそうに調理場まで持ってきてくれて、温かい気持ちになります。収穫した野菜は、給食と一緒に食べると格別おいしいですね！

～おすすめ給食レシピ～ 手作りゴマダレ

冷しゃぶ、蒸し鶏、温野菜、
サラダなど何にでも合います！

(材料) 4人分

- ・すりごま 大さじ3
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

(アルコール分がないもの)

- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1/2



材料をすべて混ぜ合わすだけ。
市販品も美味しいですが、手作りだと
使いたい分量だけ作れて経済的。
一度試してみてください。



食育教室の様子



歯磨きは、歯の健康や歯並びに大きく影響する大事な生活習慣です。

食べ物のカス(特にキャラメルなどの甘くてくっつきやすいお菓子)が歯にくっついて虫歯になることを、ばい菌のキャラクターを使って紙芝居風に楽しく学びました。

それから、歯の模型を使って奥歯など磨きにくい所を教え、手鏡で見ながら一緒に歯磨きをしました。

虫歯ができる原因

- ①歯垢が歯についている。磨き残しが多い。
- ②歯並びが悪くて磨きにくい。
- ③甘いものをたくさん食べる。
- ④ダラダラ食べ続ける。
- ⑤食後歯磨きをしない。



歯を守るために必要な「仕上げ磨き」ですが、なかなか嫌がって大変ですよ。一般的に仕上げ磨きは生後6か月～永久歯が生えそろう10～12歳くらいまで続けることが推奨されています。



正しく磨くためのポイント

- ①ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- ②磨く面に直角にブラシを当てる。
- ③ブラシはやわらかめで、出来るだけ細かく動かす。
- ④1本1本磨くつもりで磨く



