6月 給食だより

令和４年　６月
けやきの森保育園　栄養課

梅雨の季節がやってきました。じめじめと湿度が高く食中毒を引き起こす原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、食品はしっかり加熱する・出来上がったらすぐに食べる・冷蔵庫で保管するなど手洗いうがい以外にも気を付けましょう！

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です！

「6（む）4（し）」と読めることから６月４日から６月10日を**「歯と口の健康週間」**といい、歯や口の中を見直す１週間とされています。もし、歯が無くなったら食べ物を食べることが難しくなって十分に栄養をとることができずに、弱い体になってしまうかも・・・
歯にはとても大切な役割があるので、むし歯にならないように日頃から気を付けましょう！

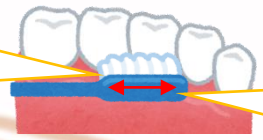
お口を清潔にする歯みがき　～3つのポイント～

① 歯ブラシの持ち方・力加減
えんぴつを持つように持ち、力は入れないでみがく。

② 歯ブラシを当てる場所
歯と歯ぐきの境目に当てる。

③ 歯ブラシの動かし方
細かく動かす。

歯ぐきをマッサージするイメージで歯ブラシを当てる



１本１本ていねいに、歯と歯の間もしっかり磨きましょう！

歯や歯ぐきの状態は歯をみがく時に、時々鏡を見て観察してみてください。家族みんなで健康な歯を維持しましょう！

健康な歯を維持するために歯みがきと同じくらい大切なのが、**カルシウム**！カルシウムの99%は骨や歯の材料になります。成長期の子どもたちはもちろん、家族みんなで日頃からカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。また、ビタミンAが多く含まれる人参・のり・わかめやビタミンCが多く含まれるピーマン・ブロッコリーなども歯や骨を強くしてくれる食べ物なのでこれらを取り入れることもおススメです。

歯を強くする　カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品
干しえび
ちりめんじゃこ
ひじきなどの海藻
小魚
小松菜などの青菜

カルシウムの吸収を助ける　ビタミンDが多い食べ物

魚介類（サケ・サンマ・カレイなど）
きくらげ
干ししいたけ

6月15日は、千葉県民の日だよ！　今月は千葉県の郷土料理！！

温暖な気候と三方を海で囲われ大消費地である東京に近い千葉県は、農業・漁業の両方で全国トップクラス！生産量全国１位の農産物も数多くあり、千葉・東葛地域では小松菜・ほうれん草などの野菜や日本なしの栽培が盛んです。また、年間水揚げ量第１位を誇る銚子港では１年を通して多くの魚が獲れ、6～8月のイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、脂ののりも程よく、銚子では特においしいと言われています。

房総半島近くの海ではアジ，イワシ，サンマなどの魚がたくさんとれます。漁師さんたちはとれた魚を船の上で味噌と一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。漁師さんが山で仕事をするとき、アワビの殻にあまった「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べていました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶようになりました。

今月の給食では、菜の花ご飯、さんが焼き、千葉県名産の大根と小松菜を使った味噌汁を提供します！