



6月の給食だより



2026年5月29日 ひまわりやすにしこども園

晴れたり、雨が降ったり梅雨らしい季節になってきましたね！

この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

6月4日～10日までは、歯と口の健康習慣です。

乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るためにバランスの良い食事を心がけていきましょう。

《それぞれの歯の役割》



前歯 野菜等の繊維質の多いものを噛み切ります。

上下合わせると8本

犬歯 肉や魚介類などの硬いものを噛み切ったり、引きちぎります。

左右1本ずつ。上下合わせると4本

奥歯 噛み切った食べ物を細かくすり潰します。

1歳半ごろまでに奥歯が生え、歯茎で噛みにくいものもすり潰せるようになります。乳歯の場合8本

丈夫な歯を作る食事の最大のポイントは

「偏食をしないこと」です！

カルシウムを多く摂ると丈夫な歯が出来ると

考えられがちですが、カルシウムだけの栄養では、

歯を強くすることはできません。

カルシウムの多い食品と良質なたんぱく質、

ビタミンA、D、Cとバランスよく摂る

ことが大切です。



手洗い指導（すみれ組）

すみれ組さんと手洗いのお勉強をしました。

オレンジ色の魔法の石鹸を使ってみんなで手洗

い。手を洗ううちに白色になる石鹸に興味津々な子どもたち。忘れがちな爪の間や手首もしっかり洗って、ばい菌をやっつけました。

気温が高くなり、湿度が増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。こまめな手洗いで菌やウイルスをつけないを心がけましょう！

展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」である

6月～9月の間は展示食をお休みさせて

いただきます。ご協力のほどよろしく

お願いいたします。

