

# 6月 食育通信

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。歯磨きや食生活の大切さを伝え、子どもたちを虫歯から守りましょう。



## 食後は歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が虫歯に関係しています。

ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをした後、大人がブラシで仕上げてあげると良いでしょう。食べたあとの歯磨きを習慣にしていきましょう。



5/14 こどもの日お祝いメニュー



- ・ちらし寿司
- ・アジフライ
- ・手まり麩と三つ葉の赤だし
- ・パイナップル

5/27 お誕生日会



ねじねじスティックパイ

## 味覚を育み、噛む力をつける

苦手な物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。様々な味を体験し、美味しさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、噛む力をつけることが重要です。よく噛むと、唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、虫歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にも繋がります。

ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、噛み応えのある食事に。また、おやつもバナナやプリンなどから、りんごや煎餅など歯応えのあるものに替えるのも効果的です。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



☆5月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青)おやつなし 幼児(緑)おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
466 kcal	16.2 g	14.0 g	189 mg	2.3 mg	3.6 g	1.7 g
432 kcal	16.4 g	11.0 g	97 mg	2.3 mg	4.1 g	2.0 g
593 kcal	21.2 g	17.4 g	219 mg	2.9 mg	4.8 g	2.3 g

☆6月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
480 kcal	17.6 g	15.3 g	185 mg	2.0 mg	3.5 g	2.0 g
398 kcal	16.0 g	11.7 g	89 mg	1.9 mg	3.6 g	2.0 g
564 kcal	21.0 g	17.8 g	203 mg	2.3 mg	4.2 g	2.4 g