



を大切にしよう!

献立目標『歯や骨を丈夫にするメニュー作り』

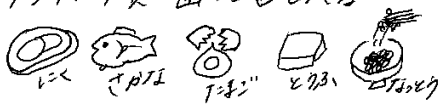
気温も上がり、ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。暑い日が続くと食欲が落ちがちですが、体調を崩さないよう食事や水分補給に気を付けましょう。また、湿度が高くなると食中毒が起きやすくなるので、食材を扱う時は十分に注意しましょう。

① 虫歯を予防する食習慣

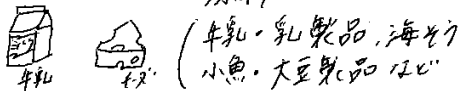
- ★ よく噛んで食べる: よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には虫歯の原因菌に抵抗して発育を抑制する力があります。
- ★ タラタラ食べやめる: いつもの口の中に食べ物が入っていると虫歯になりやすくなります。
- ★ 甘いものを食べすぎない: おかしやジュースに含まれる糖分には虫歯の原因菌のエサになるため、食べすぎは虫歯につながります。甘いものを食べる時には、お茶や水などの水分と一緒にとるようにはじめましょう。

② 丈夫な歯をつくる栄養素

★ タンパク質: 歯の土台をつくる



★ カルシウム: 歯の原料になる



★ ビタミンD: カルシウムの吸収を高める
干しいしけ、魚介類など

食育だよ!

はんぺんぐみの様子

おなかがいっぱいのご飯の前に泣いては子どもたちも、ご飯がい出てくると泣きせみ早くちょうだいとアピール!! 圓のご飯にも慣れて11071107食いでいます♡ 口を動かしてモグモグと上手になってきましたよ!!

嬉 誌

食育目標

長期目標	正しい椅子に座る
はんぺん	手掴みやスプーンを使わず自分で食べようとすること。
1歳	楽しい雰囲気の中で手掴みやスプーンを使って自分で食べようとすること。
2歳	スプーンやフォークを下持ちして食べようとすること。
3歳	正しく座ることを意識しながら意欲的に食べようとすること。
4歳	お皿に手を添えることを意識しながら食べようとすること。
5歳	食べ残しや食べっぱなしがないよう、食べ物を大切にできる気持ちを持つこと。
グループ共通	楽しい雰囲気の中でよくかんで食べようとすること。

嬉: 26年4月