給食だより6月号

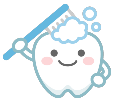
令和８年６月１日
あたごはま保育園

　今年も、蒸し暑い季節がやってきました。この時期は食中毒も増えてくる季節です。まだ体が暑さに慣れておらず体調を崩しやすい時期です。栄養、睡眠をしっかりとって体調管理に努めましょう。

６月は“歯と口の健康習慣”です

　健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。乳歯は上下 10 本ずつ合計 20 本あり、２歳半～３歳頃に生え揃います。乳歯は永久歯に比べてむし歯が進行しやすいのが特徴です。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることにもつながります。

むし歯予防 のポイント



★ 毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除く

・歯ブラシは、こども用と仕上げ用の２本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げ磨きをしましょう（寝る前は特にしっかり）。
・歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、むし歯ができやすいので、とくに気をつけて磨きましょう。

★ 規則正しい食生活をこころがける

・おやつは時間や量を決めましょう。
　ダラダラと甘いものを食べる・飲むことで、むし歯のリスクが高まります。
・口の中に長く残る、歯にくっつきやすいものには気を付けましょう。
　《 注意するもの 》甘いジュース、乳酸菌飲料、スポーツ飲料など
　あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなど

★ 定期的に歯科健診を受ける

・かかりつけの歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。

よく噛んで食べよう

　よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれるので、むし歯や歯周病の予防につながります。

○ 噛み応えのあるものを積極的に食べよう

・根菜類、豆類、小魚など、噛み応えのあるものを毎日の食事に取り入れましょう。

○ 調理方法を工夫してみよう

・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものは、皮つきのまま調理することも効果的です。

○ 適量を口の中に入れて噛む

・一度にたくさんの量を口に入れてしまうと、よく噛むことができません。
・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

○ 一口３０回噛むことを目標にしてみよう

・よく噛む習慣を身につけましょう。