

令和7年6月1日



# 給食だより

栄こども園

梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちたりすることがあります。こまめに水分補給することやバランスの良い食事に気を付けて、体力を維持するようにしましょう。

## 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

### 「かむこと」はいいことがたくさん!

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。しかし歯磨きだけではなく、よくかんで食べることもとても大切ということを知っていますか？

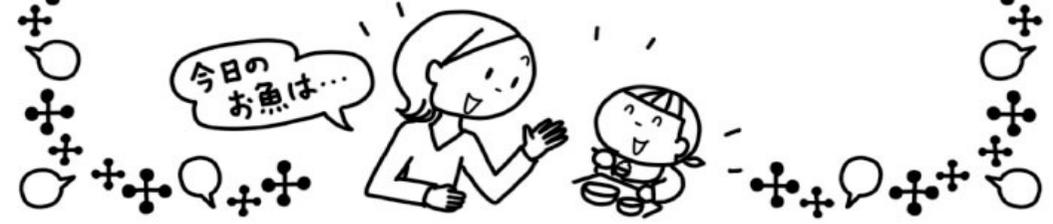
- ① 肥満防止 ② 味覚の発達 ③ 言葉の発達 ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防 ⑥ 胃腸の働きを助ける

など、子どもから大人までいろいろな良い効果があります。よく噛んで食べるには、まず「急いで食べないこと」が大切です。次に食べているときに「飲み物で流し込みをしない」ようにしましょう。食べ物が細かにならないまま胃に送られてしまいます。この2つのことに気を付けて、子どものころから歯と口の健康を維持できるようにしていきましょう。

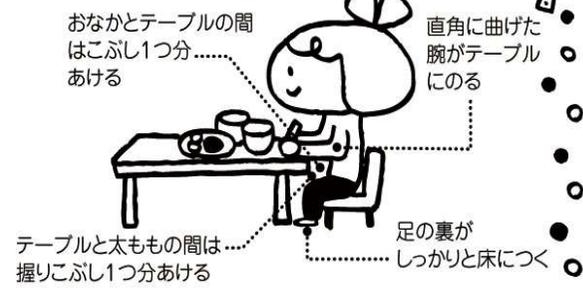
## 味や食感を言葉にし合って

食事のときはその日の料理についても話題にして、材料になが入っているか当てたり、味を見分けたり、食べたときの歯ごたえや音を確認したりしましょう。

例えば「今日のみそ汁は、なにが入っているかわかるかな」「ちょっと大人の味だけど食べられるかな」「初めての〇〇〇、食べたらどんな音がするかな」「おいしくなるように□□□を入れたけど、どれかわかるかな、見つけたら教えてね」「今日のサラダはちょっとすっぱいかも！」など、会話ははずむと食事也越来越楽しめますね。



### 安定した姿勢で 食べられるようにしましょう



園でも食事の姿勢やマナーについて子どもたちによく話をしています。特に足の格好や左手(右手)でお皿を持つこと、肘をつかないなどに注意しています。ご家庭でも話題にされてみて下さい。子どもは真似っこも上手ですよ。

### 今月のお誕生日会は18日(水)です!

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ピラフ、ハンバーグ、ジャーマンポテト、キャベツサラダ、トマトと玉子のスープ、ヤクルト、いりこです
- ★3時のおやつは、牛乳とかたつむりクッキーです。

