



# きゅうしょくだより



H30年 6月号 あおぞら保育園

ジメジメした季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌の繁殖期でもあり食中毒に気をつけたいものです。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、爪の中まで清潔なら、とても好ましいです。



## 『丈夫な歯をつくるにはカルシウム』



6月4日は「虫歯予防の日」と言われています。「歯の衛生週間」をきっかけに歯を長生きさせるための丈夫な歯をつくとよいでしょう。丈夫な歯をつくるにはカルシウムが必須で、乳歯の下で永久歯が作られている時にカルシウムが不足すると永久歯を弱くする原因になります。乳製品・魚介類・野菜といったカルシウム源を質の良いタンパク質などと一緒にバランスの良い食生活の中で摂っていくことが大切です。

## 『歯に良いおやつ・虫歯をつくりやすいおやつ』

☆歯にいいおやつは、口の中を酸性にしない食べ物（野菜やチーズ）やよく噛むおやつなどを食べるとよいでしょう。飲み物はお水やお茶を飲むようにしましょう。



★虫歯をつくりやすいおやつは、砂糖がたくさん入っている食べ物や歯をとかず酸性の飲み物（ジュース）などがあります。おやつは食事で不足した栄養を補うものです。虫歯菌が感染、定着しやすい3歳ころまでは特に食べ物には気をつけるようにしましょう。



## 『アスパラがおいしい季節になりました』



アスパラには白と緑の2種類があり色によって育て方が違います。日光を浴びて育ったのがグリーンアスパラで、土をかけやわらかく育てたのがホワイトアスパラです。栄養が優れているのはグリーンアスパラで、タンパク質・鉄・ビタミンA・カルシウムと栄養素が豊富です。

ぜひ、ご家庭の食卓にも取り入れてみてはいかがでしょうか。