

6・7月の給食だより

6月4日は虫歯予防デー

☆虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに知らせましょう☆

歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。

まず、食後は歯みがきをしましょう。

栄養のバランス

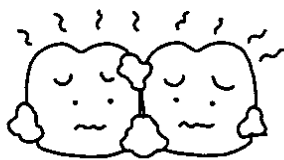
糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。

間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

かんで食べる

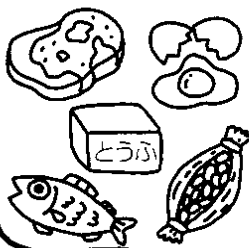
軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。

よくかむことを、習慣化しましょう。



じょうぶな歯を作る食べ物って何？

タンパク質



カルシウム



かみごたえのある献立紹介



キンピラゴボウ



筑前煮



ご飯



卵汁

☆7月7日は七夕☆

七夕の行事食と言えば“そうめん”です。

後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」を供えたという記述があります。索餅は熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代に好きだった菓子で、祟りを沈めるために七夕に供えていたそうです。その古代中国の風習が日本に伝わったものとされています。やがて、索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

七夕のルーツは中国伝来の七夕伝説（星伝説）にあります。七夕の夜は素麺を食べて夜空を眺めながら、七夕伝説の絵本を読み聞かせされてはどうでしょうか・・・