

丈夫な歯でおいしく食べよう！

ベビーからーれ(給食室)
令和3年6月号

梅雨の季節がやってきました。湿度の高いじめじめとした日が続く、体調を崩しやすい季節になります。
3食しっかりとごはんを食べて、毎日元気に過ごしましょう。

乳歯期の食生活

丈夫な歯をつくるために食事をよく噛んで食べることが大切です。乳歯はいずれは抜けてしまう歯ですが、乳歯の健康は永久歯の健康にとっても関係してきます。乳歯のあいだにむし歯になってしまうと、将来歯並びが悪くなってしまうたり不完全な永久歯になってしまいます。食後は麦茶や水で口の中をゆすぎ、食べ物が残らないようにするなど乳歯のうちからしっかりとケアをして健康な永久歯が生える準備をしておきましょう♪

丈夫な乳歯をつくるために

*食物繊維の多い野菜・きのこ・海藻・豆類をしっかり食べよう！
お野菜では、れんこんやごぼうがオススメです（個人の咀嚼や飲み込みに応じて硬さや大きさの調整はしてください）
食物繊維は、噛みごたえがありブラシのような役割もしてくれます♪

【よく噛んで食べるとよいこと】

消化を助ける



虫歯を予防する



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きを
活発にする



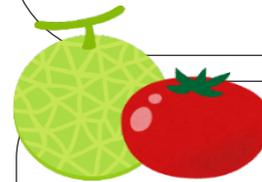
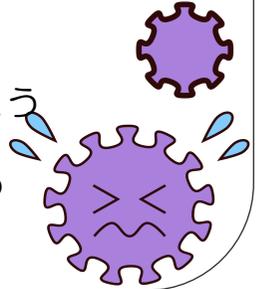
食べた後は、歯ブラシしたり
麦茶や水で口の中をゆすごう！



食中毒に注意しよう！

梅雨のこの時期は気温・湿度が上がるため、食中毒が増える時期です。食中毒予防の三原則を徹底して食中毒を防ぎましょう。

- ・菌をつけない
こまめに手洗いや調理器具の消毒をしましょう
- ・菌を増やさない
生鮮食品は素早く冷蔵庫に入れ、調理したものは早めに食べましょう
- ・菌をやっつける
食品はしっかりと加熱しましょう



6月の旬の食材

だんだんと気温も高くなり「夏野菜」と呼ばれる野菜が出そろってきます。梅雨でじめじめとした日が続きますが、体調を整えるため栄養豊富な旬の食材を取り入れていきましょう

6月の旬…トマト きゅうり
レタス メロン あじ など

