



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2023年6月1日(木)
土橋・松井・岡本
廣川・小林

虫歯予防デー

6月4日～10日を“虫歯予防デー:歯と口の健康週間”といいます。幼児期は乳歯が生えそろそろ大切な時期です。ぜひこの機会に、正しい食生活や毎食後の歯磨きを見直してみてください!(^^)!

子どもは虫歯になりやすい!?



虫歯は、虫歯菌が糖をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

子どもの歯は…

- 虫歯菌が出す酸に溶けやすい性質である
- 歯を守るエナメル質と呼ばれる層が薄い



虫歯になりやすいのです(*_*)

参照:EPARK 歯科

よく噛む習慣をつけよう!!



よく噛むとだ液の分泌を促します。だ液がお口の環境を整えて虫歯になりにくい歯にしてくれます。今日の給食は、咀嚼を促せるように噛み噛みメニューにして、子どもたちがよく噛んで食べられるように工夫をしましたよ♪「今何回噛んでごっくんした..?」等お家でも楽しくお話ししながら、ぜひ一緒にやってみてくださいね(*^^*) **目指せ☆30回!!**

参照:ひらかわ科医



レシピ紹介

鶏肉のチーズ焼き

<材料:大人4人分>

鶏肉(角切り)	320g
塩・こしょう	少々
玉葱	1/2個
じゃが芋	1個
ピーマン	1個
マヨネーズ	大さじ4
ピザ用チーズ	40g

<作り方>

- ①鶏肉は塩・こしょうをする。
- ②玉葱は薄切り、じゃが芋は小さめの角切り、ピーマンは細切りにする。
- ③マヨネーズと①②を混ぜた後に天板に置き、チーズをかけて200℃のオーブンで約15分焼く。

～ポイント～

- ☆鶏むね肉でよく噛めるように
- ☆チーズはカルシウム豊富！
歯を強くしてくれます♪






子どもはつつい歯ブラシを噛んでしまう事が多いです。歯ブラシの毛数が抜けて減ってきたり毛先が折れてしまうことで、汚れが落としにくくなります。定期的に歯ブラシをチェックして、替えてあげてくださいね。また、毎日洗ってきれいに保ちましょう♪ぜひ最後は仕上げみがきをしてあげてください(*^▽^*)



🍳🍲 クッキングについて 🍲🍳

こども園では、食育の一環として月に1回クッキングを行っています。(幼児クラスのみ・6月～) 年齢に合わせ、最初は野菜の皮をむいたり、さやから豆を出したりなど簡単な作業を行います。そして難易度を徐々に上げ、調理器具を使って食材を切る・炒めるなどして給食やおやつを作っていきますよ♪

	1学期(4～7月)	2学期(8～12月)	3学期(1～3月)
うさぎ組	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロン、三角巾の付け方を知る ・塗る、トッピングをする等簡単な作業を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・潰す・混ぜる等工程を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育教諭と一緒にピーラーを使用してみる
	ピザトースト、クッキー等	バナナケーキ、ココアボール等	味噌汁等
りす組	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーラーや包丁を使い、調理器具に触れる機会を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を切って調理するなど、流れのあるクッキングを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・手先を使うクッキングを行う
	スイートポテト、きんぴら等	コロッケ、ドライカレー等	おやつぎょうざ、卵の皮むき等
ぞう組	<ul style="list-style-type: none"> ・給食作りの経験を積む(皮をむく→切る→煮込む・炒める) 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス内で話をして内容を決め、行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・興味のあるクッキングを考え行えるようにする
	カレー、給食作り等	麻婆茄子、パン等	うどん、おでん等

〈準備物について〉



袋 マスク



三角巾



エプロン

※名前の記入をお願いします。
 ※袋の中に【エプロン・三角巾・マスク】を入れて、当日までにお持ちください。
 ※規定はありませんが、一人で着脱しやすいものをお願いします。

マジックテープやボタン、
 ゴムタイプのものがおすすめです！

6月クッキングの日程

ぞう組： 7日(水)

りす組： 30日(金)

うさぎ組： 13日(火)