



6月 給食だよ!



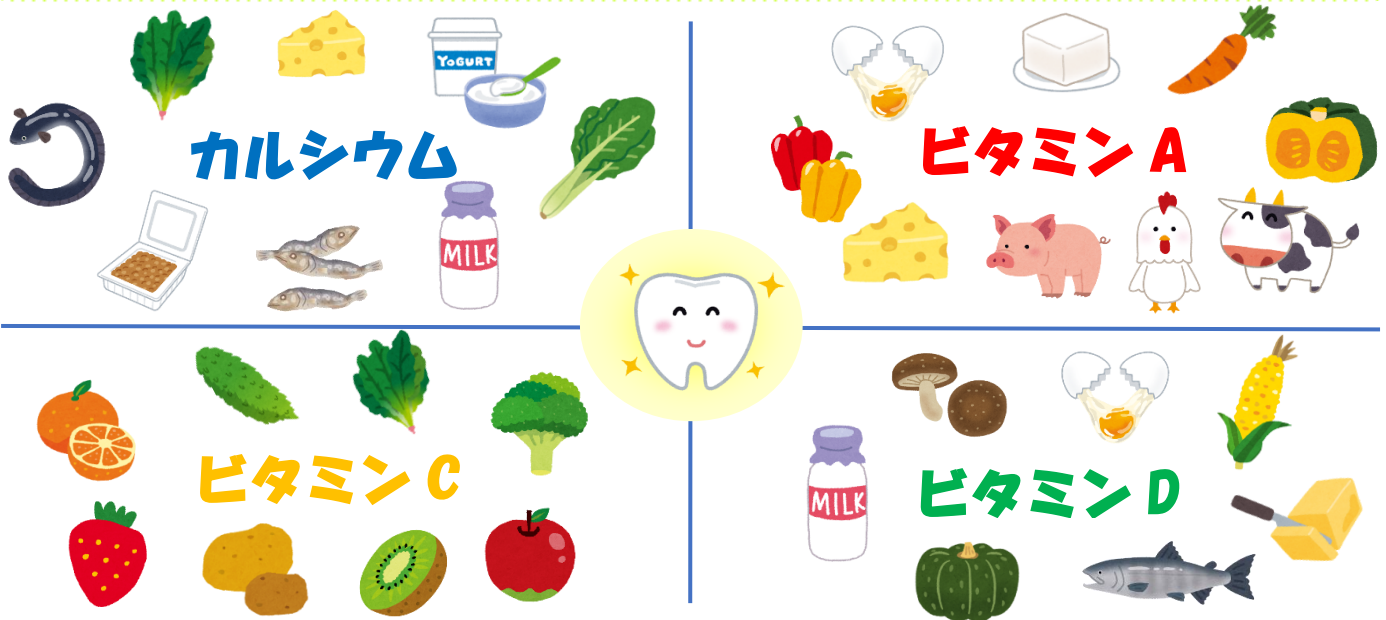
令和6年6月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。
この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。
いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。
規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

丈夫な歯をつくろう!

おいしく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、**毎日の歯磨きを徹底するだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが大切です。**

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、しいたけなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。



6月4~10日は『歯と口の健康週間』です。この1週間の献立には、よく噛む食品やカルシウムを含む食品を多く取り入れました。大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月として、6月を『食育月間』と決めました。これをきっかけにご家庭でも一緒に買い物したり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみたいかがでしょうか。



こいす組 給食の様子



おいしいな!



撮ってるの~?



もくもく

