



給食だより

文殊乳児保育園
令和4年度6月号



じめじめと蒸し暑い梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり食欲が落ちやすく体調を崩しがちな時期です。ご家庭でも適度に水分補給をして、しっかりと食事がとれるように工夫していただけたらと思います。



よくかんで食べよう！

6月4日は、「虫歯予防デー」です。乳歯の虫歯は永久歯の虫歯に繋がり、歯並びが悪くなる可能性があります。噛む力を育てる為に食事の際は一口30回を目安にし、軟らかいものだけでなく、少し歯ごたえのあるものを毎日取り入れることをおすすめします。

★よく噛むことによる効果★

- ①食べ物本来の美味しさを味わうことができます。
- ②唾液の分泌を高めて、虫歯予防や食べ物の消化を助けます。
- ③唾液に含まれるホルモンは頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- ④歯やあごの骨が育つため、言葉の発音がはっきりします。



バランスの良い朝食をとろう！

朝食の大切さについては、4月号でも取りあげていましたが、今月号では、朝に摂りたい栄養素について紹介したいと思います。

○炭水化物（糖質）例）**ご飯、パン、いも類、麺類等**
炭水化物は、脳のエネルギーとなる唯一の栄養素で、一日をスタートさせる活力源になります。

また、豚肉、ゴマ、大豆などに多く含まれるビタミンB1を、炭水化物と一緒に摂ると、エネルギーを作り出す手助けをします。

○タンパク質 例）**肉、魚、卵、乳製品等**

タンパク質は、筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。タンパク質が様々な栄養素を体に運ぶことで体温を上げ、体が目覚めます。

また、納豆、焼き海苔などに多く含まれるビタミンB2は、脂肪からタンパク質を合成し、加えて記憶力の低下も防ぐことができます。

誕生会メニュー

(17日)

- ★カレーピラフ
- ★鶏肉のから揚げ
- ★ツナ和え
- ★野菜スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド

