

2024



# 食育だより

シトシトジメジメ、雨が多く、湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べることで発生します。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。食中毒や感染症予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



## 乳歯と虫歯



### ★ 乳歯の役割

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子供にとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。



食べ物をかむ

発音を助ける

あごの発育を助けて顔の形を整える

永久歯が生えるときの目印になる

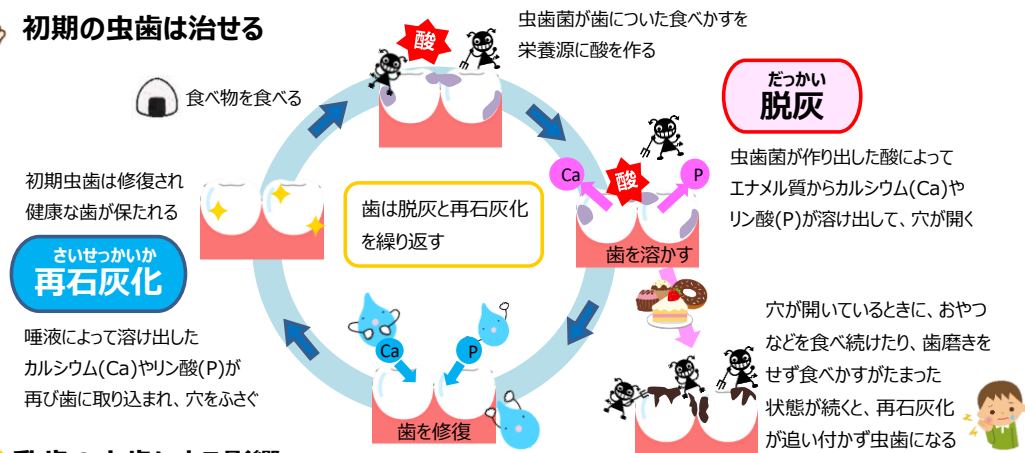
### ★ 乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



エナメル質

### 初期の虫歯は治せる



### ★ 乳歯の虫歯による影響

乳歯を健康に保つことは、子供の心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。歯磨きの実践を心がけましょう。

#### ① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないで、栄養の吸収が悪くなります。



#### ② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



#### ③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並びスペースがなくなってしまう。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられませぬ。



#### ④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食してしまい、乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。



## 認定こども園 阿知須幼稚園 (1号・2号認定) 献立表

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年6月

	月	火	水	木	金	土
日にち	[6/4~/10は歯の衛生週間]					1日
昼食	世界の料理 いただきます! 今月の世界の料理は『アメリカ』です。お楽しみに♪ 1 みんなで楽しむ食べよう		[6/4~/10は歯の衛生週間] 幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。子供のときから食後の歯みがき習慣を身につけましょう。磨き残しがないかを大人が仕上げ磨きをしてピカピカにしましょう。			そぼろ丼 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	マンナビスケット					
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのおかか和え スープ	★虫歯予防デー★ 大豆とごぼうのカレーライス グリーンサラダ あじさいゼリー	ごはん・ふりかけ さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁	雑穀ごはん 肉じゃが キャベツの酢の物 味噌汁	ゆかりごはん 生わかめうどん チキンナゲット バナナ	ウインナーピラフ レバーのごまがらめ 具だくさんスープ
午後 おやつ	かえるバーガー	黒糖みそ蒸しパン	高野豆腐の□□揚げ	かぼちゃの水ようかん	ピザトースト	アスパラガスビスケット
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	★世界の料理★(アメリカ) 豆腐ブレッド フリフリチキン風 マカロニサラダ ガンボスープ・牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのごま和え 豆乳味噌汁	麦ごはん 白身魚のカレーニエル アスパラきのこソテー 味噌汁	ポークチャップ セロリとツナのサラダ スープ	麦ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し 若竹汁	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	アメリカドッグ	バナナケーキ	きな粉マカロニ	しょうゆだれの五平もち	麩のラスク	マンナビスケット
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	雑穀ごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え けんちん汁	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのツナ和え 味噌汁	麦ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル スープ	家庭弁当の日	★まごわやさしいデー★ 小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 味噌汁	豚丼 切干大根のサラダ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	じゃこチーズおにぎり	きな粉パン	ぶどうゼリー	じゃが芋もち	甘納豆蒸しパン	星たべよ
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	麦ごはん 瀬戸内レモンのかじカツ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 コールスロー・サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のバーベキューソテー 生わかめのカラフルサラダ スープ	★ちらし寿司の日★ ちらし寿司★ 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 白身魚のねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 北海道味噌の根菜汁◇	ひじきスパゲティ 胡瓜の和え物 具だくさんスープ
午後 おやつ	ツナクラッカーサンド	りんごゼリー・ヨーグルト	豆乳ココア餅	フライドポテト	レーズンケーキ	えびせん

※第3木曜日は家庭弁当の日です。(祝日の場合、その月の家庭弁当の日はありません)

\*午後 おやつ→1号認定・新2号認定の子どもたち (15:00以降の預かりを利用)と2号認定の子供たちに提供するおやつです。

株式会社 魚国総本社