

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025. 6

新しいにクラスや環境に大分慣れてきた頃でしょうか？寒暖の差もあり体調を崩したり、疲れも出る時期でもありますね。釧路もやっと戸外での活動ができる時期になりました。これからは午前も午後も外での活動が活発になります。沢山、体をうごかしてお腹いっぱい給食を食べてもらいたいです。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や正しい歯磨きの仕方を家庭でも、お話しできるといいですね。丈夫な歯をつくり、おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯で健康的に過ごす為には、毎日の歯磨き、栄養のバランスが大切です。いろいろな食品をよくかんで食べることも大切です。規則正しい食生活は、よい歯を作ることにつながります。

6月4日虫歯予防デー

6（む）4（し）と読めることから、6月4日は虫歯予防デーです

6月4日～10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。子どもの歯は全部で20本、大人は親知らずをぬいて28本あります。

歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。

もし歯がなかったら、食べ物を食べることが難しくなって、十分に栄養を取ることができずに、弱い体になってしまうかも…歯にはとっても大切な役割があるんですね。

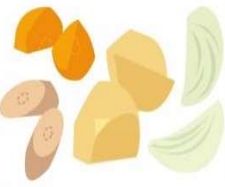
この機会にご家庭でも歯ブラシの持ち方、正しい磨き方を毎日の習慣として「歯磨き」を、親子で見直す機会になるといいですね。

噛みごたえのある食品を取り入れる

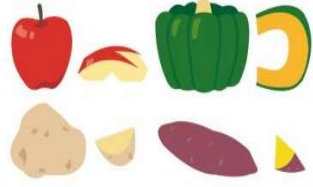
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのままで



丈夫な歯と顎をつくる

歯磨きの他にも食べ物をしっかり噛むことで唾液が増えて虫歯を予防し、顎の発達を促し噛む力が育ちます。発達に合わせて、食べ物の形状や硬さを工夫して顎を育て、健康な歯並びをつくりたいですね。しかし注意が必要なのは、誤嚥や窒息です。

発達段階によっては食べない方がよい物、形状を変えた方がよい物があります。

丸い形状（ぶどう、ミニトマト、うずらの卵）

弾力のある物（こんにゃく、キノコ類）

噛み切りにくい物（いか、たこ、りんご）などです。

また、食べる時の姿勢が整っていなかったり、食べ物を詰め込んだ、食べながら走った、笑ったり、驚いたりした弾みで食べ物を喉に詰まらせてしまうなど食べさせる時にも注意が必要です。