



ひまわり保育園

# 給食だより



令和2年6月  
管理栄養士

# 6月

6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事前の手洗いとうがい、清潔なタオルを準備するなど、身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる時期でもあります。夏を元気に乗り切るために、今から栄養をたっぷり摂りましょう。

## 5月の給食



## 今月の二十四節気

### 【芒種】 ぼうしゆ:6月5日

「芒」とはイネ科植物の穂先にある毛のような部分のことで、稲などの穀物の種をまく時期という意味です。田植えの目安とされ、農家が忙しくなる時期。梅雨入りも間近で少し蒸し暑くなってくる頃です。

### 【夏至】 げし:6月21日

北半球では、太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日です。ただ、日本では梅雨のシーズンでもあるので、日照時間が短く、あまり日の長さを実感できないかもしれません。暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。

## ! 今後の給食についてのお知らせ

新型コロナウイルスの影響により食材の入手が困難な場合があります。その際、急な献立変更もありますので予めご了承ください。

## 今月、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」としていますが、これは、歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発すると共に、併せてその早期発見、早期治療を励行することにより、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を寄与することを目的としているものです。簡単に言うと、歯を含めたお口全体の健康を見直そうという物です。



ひまわり保育園でも、6月4日に、給食やおやつで、噛み応えのある献立にしてみました。

虫歯予防というと、歯みがきや甘いお菓子や飲み物のとりすぎに気をつけるというイメージが強いと思いますが、「ゆっくりしっかりと食べる」ことも大切です。しっかりと 噛んで食べると唾液がたくさん出て口の中の汚れを洗い流す効果があります。またしっかりと噛むことであごが発達して歯並びも良くなり虫歯や歯ぐきの病気になりづらくなります。最近では、あまりかまずに食べられるやわらかい食べ物が好まれる傾向にありますが、普段からかみごたえのある食材を取り入れるようにしたいですね。

## ゆっくりよく噛むことの利点

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

②口の周りの筋肉をよく使うと、  
・発音がよくなる  
・表情が豊かになる



③味覚の発達を促進し  
・食べ物の甘さを感じる  
・おいしく食べられる

④唾液がたくさんでることで  
・虫歯予防  
・消化を助ける

