



# 給食だより 6月号

令和7年5月30日  
しらゆり保育園  
園長 松本 園美

梅雨の気配を感じる季節となりました。ジメジメと湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節にもなるので体調管理に気を付けて元気に過ごしていきましょう。また、気温も高くなります。こまめに水分補給もしましょう。



## 6月4~10日は歯と口の健康週間です



### 1回の食事でどれくらい噛んでいますか？

食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことはありますか？**弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいた**といわれていますが、**最近はぐっと減って約1000回以下**になっているそうです。食べ物は、噛めば噛むほど体に良い効果があります。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする等の効果があります。**一口食べたら、30回程度噛むことを目安にすると良いそうです。**



### よく噛む効用『卑弥呼の歯がい～ぜ』



### 虫歯を作らない食べ方

- ① お菓子などをだらだら食べず、**時間を決めて食べる**。
  - ② 適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布など**よく噛んで食べる**。
  - ③ 口の中の食べものをお茶や牛乳で**流し込みながら食べない**。水やお茶は食後に飲みましょう。
  - ④ 糖分の多い飲みものや食べものを控える。
- ※食べたら歯磨きをしましょう！**



6月の献立にイカメンチ、かき揚げ、ごぼうサラダ、切干大根のサラダ等のよく噛むメニューを取り入れています。

### 今月のレシピ

### グラノーラおこし

#### 【材料】

フルーツグラノーラ 80g  
マシュマロ 35g  
バター 25g

#### 準備

バットにクッキングシートを敷いておく



#### 【作り方】

- 1 鍋にマシュマロ、バターを入れ焦げない温度で溶かす。
- 2 1が溶けたらグラノーラを入れ混ぜる。
- 3 2が混ざったら用意してあるバットに2を入れ、平らに入れ押し固める。
- 4 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷す。
- 5 固まったら適当な大きさに切り分ける。