

給食だより 6月号

令和8年5月29日

しらゆり保育園

松本 園美

梅雨の時期が近づいてきました。季節の変わり目となり体調を崩しやすく食欲が落ちやすくなります。はじめはじめの日も、バランスよくしっかり食べて元気に過ごしましょう。



🦷 歯医者の検診や歯磨き習慣を見直して自分の歯を守っていきましょう 🦷



今日からできる予防方法



① 正しい歯磨き“回数より質”

- 1日2〜3回、特に寝る前は必須
- 1回あたり2〜3分、歯と歯ぐきの境目を意識
- 歯ブラシは小刻みに動かす（ゴシゴシ強くはNG）
- ☝️ 寝ている間は唾液が減って虫歯菌が増えやすい

② ダラダラ食べない

- おやつやは時間を決める
- ジュースをちょこちょこ摂ると危険
- ☝️ 食べる回数が多いほど、口の中が酸性の時間が長いほど歯が溶けやすくなり、虫歯になりやすい

③ 甘いものの摂り方を工夫

- 甘いものは食後のデザートにまとめる
- ☝️ すでに食事で唾液が出ているので、酸を中和しやすい
- 飴、キャラメル、グミ、クッキーは特に虫歯になりやすい（口に残りにくいものを選ぶ）
- ジュースより水やお茶がおすすめ



④ フロス or 歯間ブラシとフッ素を毎日活用する

“歯ブラシだけでは約6割しか汚れが落ちません”

- 夜に1回でOK
- 特に奥歯は虫歯になりやすい
- フッ素入り歯磨き粉を使う
- うがいは軽く1回だけ（流しすぎない）
- ☝️ フッ素は歯を強くして、初期虫歯を修復する働きがあります

なぜ咀嚼が大切なのか・・・

咀嚼はただ「食べ物を細かくする」以上に、口・体・脳に広く効く基本機能です。

咀嚼中は脳血流が増え集中力や覚醒に関係すると言われています。

よく噛む（消化を助ける）＝唾液が増える（細菌の増殖を抑える）＝虫歯予防＋顎も鍛えられる

～咀嚼力をしっかり使う食べもの～

◎定番の硬い系

- すもめ
- フランスパン
- せんべい

◎繊維が多い系

- ごぼう
- れんこん
- セロリ
- りんご
- キャベツ

◎弾力がある系

- こんにゃく
- きのこと類（特にエリンギ）
- かまぼこ

6月の献立には「よく噛む」メニューを予定しています。

- イカメンチ
- ごぼうとひじきのカミカミサラダ