

きゅうしょくだより

令和8年6月1日 中原保育園

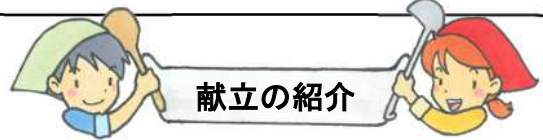


旬の食材と献立

● ジャがいも

じゃがいもにはいろいろな種類があり、ホクホクした男爵いもはつぶして使う料理に向いています。煮くずれしにくいメークインは、カレーや煮物などによく合います。

今月は、イギリス料理の『シェパーズパイ』や埼玉県の郷土料理『ゼリーフライ』などで、美味しいじゃがいもを味わいます。



献立の紹介

- 歯と口の健康習慣(6/4~6/10)に合わせ、カルシウムが豊富な食品(しらす干し・桜海老・胡麻)を使った『骨太チャーハン』を取り入れました。食材をたっぷり使った“凝った”チャーハンという意味も込めています。
- 和菓子の日(6/16)にちなんで『なめらか水羊羹』を提供します。

6月4日は虫歯予防デーです。乳歯が虫歯になると、永久歯も虫歯になりやすくなるなど、歯に良くない影響を与えてしまいます。虫歯になりにくく、丈夫な歯を作る食生活や習慣を、小さいうちから身につけたいですね。

カルシウムを摂りましょう

カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。

成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくので、体重当たりの必要量は、大人の3~5倍にもなります。しっかり食べて、成長を促してあげたいですね。

カルシウムを摂取する量が不足すると、カルシウムは骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になるおそれもあります。子どものときから、習慣的にとりたい栄養素です。

また、カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDを多く含む食材をとることも大切です。

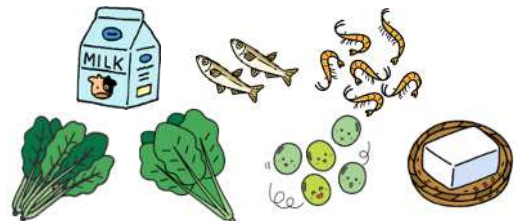
よく噛んで食べましょう

よく噛むと唾液がたくさん出て、歯の汚れを洗い流してくれます。噛みごたえのある食べ物も取り入れながら、まずはいつもより10回多く噛むことを心がけましょう。

また、甘いお菓子やジュースはだらだら食べずに、10時のおやつや3時のおやつなど、時間を決めて食べることも大切です。

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、桜エビ、
ほうれん草、小松菜、大豆・大豆製品など



ビタミンDの多い食べ物

いわし、まぐろ、しらす、
シバー、きのこ類など

