



# 給食だより6月号

令和4年6月1日

篠崎保育園

6月4日～10日は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です。楽しく食事をするために、子どものうちからむし歯を予防しましょう。むし歯予防の一つに食べ物をよくかむ。というものがあります。

## よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまないいことがあります。



## 旬の食べ物 オクラ

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。断面が星形なのがユニークで、子ども達にも人気です。

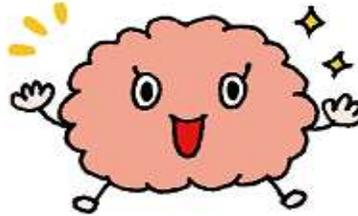
園でもプランター栽培をしています、たくさん収穫してみんなで食べるのを楽しみにしています。



## 6月は「食育月間」です

毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食は命の源で、私たちが生きていくのに欠かせないものです。子ども達が健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。

また、食卓は食事をとるだけでなく、その日にあったことなどを話す大切な場です。家族そろって楽しい時間を過ごしたいですね。

<p>食べすぎを防ぐ</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 
<p>むし歯を予防する</p> 	<p>食べ物の消化を助ける</p> 