



令和5年 6月1日
なかよし乳児保育園

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

子どもの便秘予防



便秘になると、腸内で有害物質が発生し、食欲不振や吐き気など様々な症状を引き起こします。

○**食事性便秘**…少食や食物センイ不足が原因

○**習慣性便秘**…トイレを我慢する癖があるとなりやすい

《改善するには…》

☆排便習慣を整える

朝晩、トイレに座る習慣が身につくと自然と出るようになっていきます。

☆食物センイで腸をきれいに

海藻類（昆布・わかめ・ひじき）、こんにゃく・果物を食べましょう。

☆食べる量が少ない

穀類・豆类・野菜類（ごぼう・切干大根）、いも類、キノコ類などの不溶性食物センイをとって、便のかさを増やしましょう。

☆こまめな水分補給

朝起きて一番に水を飲むと、腸の働きが活発になります。

むし歯予防

丈夫な歯で過ごすためには歯磨きはもちろんのこと、バイ菌に負けない強い歯を作るためにも、毎日の食生活が大切です。



〈歯を掃除してくれる食べ物〉

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・わかめなど

〈歯を強くする食べ物〉

チーズ・牛乳・しらす・海藻類・大豆製品・きのこ類など



夏の収穫をお楽しみに！

夏野菜の苗をみんなで植えました。トマト・ナス・ピーマン・キュウリなど、給食で苦手な野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、美味しさ倍増です。子どもたちは、ワクワクしながら、水やりをし、生長を楽しみにしています。収穫した野菜は、給食に使う予定です。

