

6月



2023年6月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

6月4日は「虫歯予防デー」です。丈夫な歯で過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと毎日の食生活が大切です。好き嫌いせず小魚や牛乳、野菜を積極的に摂るようにしましょう。

カルシウムの吸収率 No1

の牛乳 を飲もう！



牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収率が高いです。これは、牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがある為です。休日も牛乳を飲む習慣をつけましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。虫歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだらたべず時間を決めて食べる。
- 適度に硬く植物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

保育園で1日に飲む
牛乳の規定量

3歳未満児クラス

朝の牛乳（未満児のみ）	・・・80cc
おやつのお牛乳	・・・120cc
延長のお牛乳	・・・100cc

3歳以上児クラス

おやつのお牛乳	・・・150cc
延長のお牛乳	・・・100cc

今月のレシピ

- ◆ ミートスパゲッティ
- ◆ 肉みそうどん

