



## 6月 給食だより

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。今年はいつもの年よりも少し早めに梅雨に入ったようです。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと気候不順によって体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠を充分とって、元気に過ごしていきましょう。

### 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまと一緒に歯みがきをして、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



### 歯みがきのポイント

- 2歳位まではひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



### ～これからが旬～ オクラパワー

オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、タンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星型なのがユニークで、給食のメニューにも今月はごま酢和えとして登場します。