

6月 給食だより

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

よく噛んで食べることは、食材の味を感じるだけでなく、唾液の分泌をうながし、むし歯予防につながります。そのほかに、前頭葉を刺激し脳のトレーニングになる、舌や顎の筋肉が発達し歯並びがよくなるなど、様々な効果があります。家族で一口30回噛むことを目標に、意識して食べてみましょう。

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、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし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。むし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食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食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

～みんなが毎日給食で食べているお米～

お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあります。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。

お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。園で使用しているお米は**金芽米**です。普通の白米は、糠・胚芽を取る精米がされています。しかし研究を重ねるうちに、従来の精米過程で失われるごく薄い層に多くの旨味や栄養素が含まれていることが分かりました。その層が**亜糊粉層（あこふんそう）**という層です。金芽米には亜糊粉層が含まれています。金芽米は栄養素が豊富でとぎ汁の基となる肌又力を取り除いているので洗わずに炊けるのが特徴です。



●○毎年恒例★幼児クラスで梅ジュースを作ります○●

梅雨になると梅の実が熟して収穫の時期を迎えます。12日（ほしグループ）、15日（にじグループ）で梅ジュース作りを行う予定です。

出来上がったジュースは給食やおやつでいただきます。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

