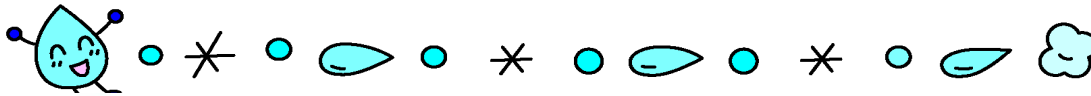


# つゆ 6月 給食だよ!



令和3年 6月  
栄養士 照屋恵美

蒸し暑いジメジメとした梅雨の時期がやってきました。雨の季節は高温多湿で細菌類が繁殖しやすく、食べ物も傷みやすくなります。特に食中毒には気をつけたいものです。まず、その予防策として手洗いから始めてみましょう。園では、食事前に手洗いを行っています。ご家庭でも、お子さんがしっかり手を洗っているか側で見てあげて下さい。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます



だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
防ぎます

じょうぶな歯をつくるたべもの

卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

虫歯になりにくいおやつを選び方

虫歯菌は、砂糖量が多く、ベタベタと歯につくおやつや食べ物があると繁殖しやすいです。



保育園でもおやつによく出で来る食材です!!

## 子どもが一度に食べられる量はどれくらい?

子どもが一度に食べられる量は、子どもの体重1kgあたり30ml程度とされています。

例えば、体重8kgの子どものならば胃の容量は240mlが一度に食べられる量の目安になります。

月齢別の平均体重	胃の容量
・0~5ヶ月 6.3kg	・190ml
・6~8ヶ月 7.8kg	・230ml
・9~11ヶ月 8.9kg	・270ml
・1~2歳児 11.0kg	・330ml
・3~5歳児 16.5kg	・500ml

※離乳食開始時には母乳や育児用ミルクも200mlくらい飲むことが出来るようになります。

哺乳瓶の1本分の量を目安にすると、子どもが一度に食べる量もわかりやすいと思います。



厨房コラム 6月に入り高温多湿になり、汗をよくかきます。熱中症にならないようにこまめに水分を摂りましょう。塩分ミネラルを含むスポーツドリンクやお茶がいいですね。また、食事のバランスに気を付けて病気に負けない身体づくりをしましょう。 PS.朝食をしっかり食べてから登園しましょう!

