



つゆ
6月

給食だより



令和5年 6月
栄養士 照屋 恵美

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
を防ぎます

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。



おにぎり



せんべい



ヨーグルト



ふかし芋



蒸しパン

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 | ※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。 |
|---------------|--------|---|
| ・0～5ヶ月 6.3kg | ・190ml | 哺乳瓶の1本分の量を目安に |
| ・6～8ヶ月 7.8kg | ・230ml | すると、子どもが一度に |
| ・9～11ヶ月 8.9kg | ・270ml | 食べる量もわかりやすい |
| ・1～2歳児 11.0kg | ・330ml | と思います。 |
| ・3～5歳児 16.5kg | ・500ml | |



ヨーグルトアイス



混ぜて冷やして簡単ヨーグルトアイス！！

フルーツ・・・みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ ブルーベリー等
好きなフルーツとヨーグルトを混ぜて、製氷型皿に流し込み冷凍庫で
冷やし固めれば出来上がり！

シリアルを混ぜてもサクサク触感があり美味しいですよ！

お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか！