

# 6月 キュウショクだより

2020.6月 川島保育園  
給食室

新型コロナウイルスによる影響で、おうちでの食事が増えたことと思います。6月からは徐々に元の生活に戻っていくようですが、テイクアウトを活用した食生活など、これから変わっていくのかもしれないね...

そんな中でも今まで通り、子どもたちの健康には気を付けてあげたいですね。保育園では、クッキングや食材に触れることを控えているので、その分おうちで「お子さんと一緒に豆をむいたり、玉ねぎの皮をむいたり」と、楽しく食べられることを試みて下さいね!

## 6月4日から10日まで むし歯予防週間です。

### 歯をしょうぶにしよう

#### ★ 歯をつくる食べもの

- ・小豆がな、海藻など カルシウムの多いもの
- ・にんじん、ほうれん草、トマト など ビタミンA、Cの多いもの
- ・肉、魚、豆腐 など たんぱく質の多いもの

#### ★ よくかんで食べよう

- ・ニぼろ、りんごなど 繊維の多いものをよくかんで食べる。



### 甘いものを食べすぎないようにしよう

甘いものを食べすぎると、からだがかたが酸性になり、それを中和するために、からだの中のカルシウムがたくさん使われ、骨や歯が弱くなります。

#### ★ 炭酸飲料(コーラ、サイダーなど)

果汁の少ない飲み物

には、



スプーン5~7杯もの砂糖が入っています

#### ★ キャラメル、ガム、チョコレートなど、歯にべたべたくっつく

甘いお菓子も、むし歯をつくらせます



### 歯をきれいにしよう

食べカスはむし歯のもとになります  
食べたあとは歯みがきをしましょう



### 4、5月はこれだけ食べました。

4月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	430	17.3	11.5	680	205	1.6	157	0.24	0.30	32	3.0	1.3
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	499	19.9	13.0	815	238	2.1	191	0.29	0.34	39	3.9	1.7

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	447	17.3	13.4	643	196	1.7	178	0.23	0.31	20	2.8	1.4
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	524	20.4	15.7	777	234	2.3	216	0.28	0.34	24	3.7	1.9

