



## 給食だより

令5年度 6月号  
ひので保育園

### 虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。歯磨きの習慣を身につけましょう。丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。口腔環境を整え、バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう。

**\* 歯のお掃除をしてくれる食べ物 \***  
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめ など

**\* 歯を強くする食べ物 \***  
チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類 など



### よく噛んでいいこといっぱい♪

～よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます～

- ・消化を助けます
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防に
- ・噛むことは自然の歯ブラシです
- ・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- ・味覚が発達します
- ・脳が発達します

### ☆親子でクッキング☆

#### 『豆腐団子』の作り方

<材料> 4人分

<作り方>

豆腐 200g  
白玉粉 200g  
☆きな粉 40g  
☆砂糖 40g  
☆塩 少々

- ①ボールに豆腐と白玉粉を入れてよくこねる
- ②一口サイズにちぎり、平たく丸める
- ③熱湯で茹でて火が通ったら氷水に入れる
- ④☆を合わせ、団子にまぶして完成

とっても簡単ですが、こねたり丸めたりと、子どもも大人も楽しめるおやつ作りです。是非、おうちでも作ってみてください♪

※団子はのどに詰まりやすい為、よく注意して食べてくださいね