夏号　給食だより

社会福祉法人 幸福福祉会
しらゆり保育園　R4.7.1

今年も、暑い夏が到来です。まだまだ様々な目には見えない疾病が、世の中では行きかっています。それぞれで身を守る手立てを考えながら過ごしましょう。マスクをする方は、こもる自分の息で熱中症気味にならぬよう注意されて下さい。子ども達は暑さの中、プール遊びが始まりとっても気持ちよさそうです。給食もたくさん食べて、ぐっすりお昼寝する子も増えています。食欲が落ちたり睡眠不足になると、体力も落ちて元気がなくなります。疲れを次の日に持ち越さないように、栄養のあるご飯をたくさん食べて、ぐっすりと質の良い睡眠をとりましょう。

朝ごはんを食べよう

平 英行さま、真愛保育園（福岡）さま、他から今年も甘くて、まんまる大きなスイカをいただきました。食べてる子ども達のお顔は、とってもニコニコ満面の笑顔☺。

幼児食の目指すゴールは5つ!!

①母乳やミルクに頼らず、3回の食事とおやつで十分な栄養を摂れるようにする
②3食の食事のリズムを作る
③噛む力を育てる
④食事のマナーや自立を促す
⑤好きなものを増やし、学童期以降に自ら食を楽しめる意欲を育む

①②は、「生活のリズムを整える」ということ。夕飯の時間が遅かったり生活が不規則だと、翌朝お腹が空かなくて、朝ご飯を抜く悪い習慣がついてしまいます。これを後から直すのは、とても大変です。

③の「噛む力」は、とても大事で噛むことで健康な歯を作り、肥満予防・味覚の発達・短期的な記憶力も高くなると言われます。

④は食事前には手を洗う、「いただきます・ごちそうさまでした」などの挨拶、お箸や食器の持ち方といったものです。

⑤は、小学校以降に自分で食事をする際の正しい食習慣を身につける基礎を意味します。好きなものが多い方が給食の時間も楽しめます。

強い歯を作る食べ物

良質のタンパク質

歯の基礎を作る材料

丈夫な歯を作るには、歯の土台となるたんぱく質を摂取することが大切です。イメージとしては、鉄骨やコンクリートだけではもろい建物（タンパク質）に、鉄筋（カルシウム）を入れて補強するようなものです。

ビタミンA

歯のエナメル質の土台を仕上げる材料

骨や歯の成長と修復を促す成長因子なので、健康な歯を維持するのに欠かせない栄養素。

ビタミンC

歯の象牙質の土台を仕上げる材料

歯の象牙質の形成に必要不可欠な栄養素。不足すると歯周病を発症しやすくなります。象牙質（歯の主要部分でエナメル質の内側）の形成不全や、歯ぐきから出血し易くなる可能性があります。

カルシウム・リン

石灰化のための材料

結晶が密で上部なエナメル質（歯の一番外側の部分）や骨を作る。

ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰質の調整役

骨や歯の材料となるカルシウムやリンの吸収を促す。不足すると石灰化が十分に行われず、歯や骨が充分に硬くなることが出来ません。