

# 第二ゆりかごWEC学院

2024



6月

## 給食だより

シトシジメジメ、雨が多く、湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べることで発生することもあります。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。

食中毒や感染症予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



### 乳歯と虫歯



#### ★乳歯の役割

乳歯は全部で20本。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。子供にとっては「自分で食べる力をつける」役割も担っています。



食べ物をかむ



発音を助ける



あごの発育を助けて顔の形を整える



永久歯が生えるときの目印になる

#### ★乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



エナメル質



#### 初期の虫歯は治せる



食べ物を食べる

初期虫歯は修復され健康な歯が保たれる

さいせっかい  
再石灰

唾液によって溶け出したカルシウム(Ca)やリン酸(P)が再び歯に取り込まれ、穴をふさぐ

歯は脱灰と再石灰化を繰り返す

歯を修復

虫歯菌が歯についた食べかすを栄養源に酸を作る



歯を溶かす

だっかい  
脱灰

虫歯菌が作り出した酸によってエナメル質からカルシウム(Ca)やリン酸(P)が溶け出して、穴が開く

穴が開いているときに、おやつなどを食べ続けたり、歯磨きをせず食べかすがたまった状態が続くと、再石灰化が追い付かず虫歯になる



#### ★乳歯の虫歯による影響

乳歯を健康に保つことは、子供の心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。

##### ① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないため、栄養の吸収が悪くなります。



##### ② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



##### ③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並びスペースがなくなってしまいます。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられません。



##### ④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食してしまい、乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。



# 6月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ  
の中からの使用となります。

曜日	【6/4~10は歯の衛生週間】					土
日	<p><b>世界の料理いただきます!</b></p> <p>今月の世界の料理は『アメリカ』です。 お楽しみに♪</p>  <p>幼児期は乳歯が生えそろう大切な時期です。子供のときから食後の歯磨き習慣を身につけましょう。磨き残しがないか、大人が仕上げ磨きをしてピカピカにしましょう。</p>					1
献立						豚丼 具たくさん味噌汁 フルーツ
おやつ						マヨネーズパン 牛乳
日	3	4★まごわやさしいデー	5	6	7	8
献立	ごはん さばの味噌煮 ひじきのごま和え 若竹汁 フルーツ	小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 北海道味噌の根菜汁 トマト	ごはん 鱈のねぎ焼き 切干大根のサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 トマト	ロールパン ほうれん草のクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	中華丼 わかめスープ フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	米粉ヨーグルトケーキ 牛乳	お好み焼き お茶	プリン	じゃこチーズおにぎり お茶	メロンパン 牛乳
日	10	11★世界の料理	12	13	14お誕生会	15
献立	ごはん ポークチャップ 胡瓜とツナのサラダ キャベツのスープ トマト	豆腐ブレッド フリフリチキン風 マカロニサラダ ガンボスープ フルーツ	ごはん 白身魚のカレームニエル アスパラきのコンソテー 大根の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 豆乳味噌汁 トマト	チキンライス メンチカツ スパゲティサラダ じゃが芋のスープ フルーツ	生わかめうどん 胡瓜の和え物 フルーツ
おやつ	えびせん りんごジュース	アメリカンドッグ お茶	きな粉パン 牛乳	あじさいゼリー	豆腐のココアマフィン 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	17	18	19	20	21	22
献立	ごはん 鱈の香味焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル 小松菜スープ トマト	ごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツのツナ和え わかめの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉のピーマン炒め ブロッコリーの中中華和え ほうれん草のスープ トマト	大豆とごぼう のカレーライス グリーンサラダ フルーツ	ひじきスパゲティ 具たくさんスープ フルーツ
おやつ	ゼリー せんべい	ピザトースト 牛乳	たこ焼き お茶	黒糖みそ蒸しパン 牛乳	マドレーヌ ジョア/牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	24	25	26	27★ちらし寿司の日	28	29
献立	ごはん 瀬戸内レモンのかじきカツ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのおかか和え 玉ねぎのスープ フルーツ	第19回ふれあい親子運動会 (2~5歳児) お弁当日	ちらし寿司 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 鱈の西京焼き さつま芋と切り昆布の煮物 白菜のすまし汁 フルーツ	親子丼 春雨の酢の物 フルーツ
おやつ	フルーツクレープ 牛乳	チーズポテト お茶	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト	水無月/蒸しパン お茶	クリームパン 牛乳

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
おやつ						ビスケット 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	クッキー 牛乳	ウエハース 牛乳	白桃缶	コーンフレーク 牛乳	みかん缶	せんべい 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	ポーロ 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	ビスコ 牛乳	黄桃缶	人参スティック 牛乳	ヨーグルト	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳	コーンフレーク 牛乳	クッキー 牛乳	チーズ お茶	ポーロ 牛乳