



給食だよ



2020年6月

イートンちどり保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持することが大事です。そして、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を増殖させないよう、しっかり手洗いをし食中毒を予防しましょう。

歯を強くする食べ物



丈夫な歯を作るためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

体によい食べ物



ビタミンには、体の調子を整える役割があります。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、ブロッコリーや果物に多く含まれるビタミンC。乳製品、魚に多く含まれるカルシウム、吸収率が高いのは牛乳や乳製品です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

