



6月

# 給食だより



令和5年 6月  
栄養士 照屋恵美

6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

## かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます



だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
を防ぎます

## じょうぶな歯をつくるたべもの

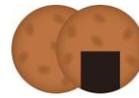
卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム

## 虫歯になりにくいおやつの選び方

虫歯菌は、砂糖量が多く、ベタベタと歯につくおやつや食べ物があると繁殖しやすいです。



おにぎり



せんべい



ヨーグルト



ふかし芋



蒸しパン

保育園でもおやつによく出で来る食材です！！

## 子どもが一度に食べられる量はどれくらい？

子どもが一度に食べられる量は、子どもの体重1kgあたり30ml程度とされています。  
例えば、体重8kgの子どもならば胃の容量は240mlが一度に食べられる量の目安になります。

月齢別の平均体重	胃の容量
・0～5ヶ月 6.3kg	・190ml
・6～8ヶ月 7.8kg	・230ml
・9～11ヶ月 8.9kg	・270ml
・1～2歳児 11.0kg	・330ml
・3～5歳児 16.5kg	・500ml

※離乳食開始時には母乳や育児用ミルクも200mlくらい飲むことが出来るようになります。

哺乳瓶の1本分の量を目安にすると、子どもが一度に食べる量もわかりやすいと思います。



## ヨーグルトアイス



## 混ぜて冷やして簡単ヨーグルトアイス！！

フルーツ・・・みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ ブルーベリー等好きなフルーツとヨーグルトを混ぜて、製氷型皿に流し込み冷凍庫で冷やし固めれば出来上がり！

シリアルを混ぜてもサクサク触感があり美味しいですよ！  
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか！