



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

かむことは大切

脳の働きが活発になります

あごの骨や筋肉の成長を助けてます

た液の分泌が盛んになり、消化を助けてます

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

た液の分泌により、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。



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程度と言われています。

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。



ヨーグルトイースト



混ぜて冷やして簡単ヨーグルトイースト！

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！

ミルク入りのヨーグルトも、甘酸っぱい味がおいしくなっています！