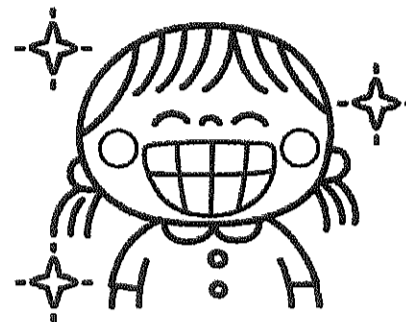




6月は、食育月間です。家族と楽しく食卓を囲んだり、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすること、お箸の正しい持ち方や食器の正しい並べ方など、このようなことも食育につながります。できることから始めてみましょう。



### むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

### 食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を身に付けることが大切です。

### 歯を強くする食べ物

カルシウムを含む食べ物  
→ヨーグルト・ひじき・高野豆腐  
ビタミンAを含む食べ物  
→南瓜・人参・レバー・ほうれん草  
ビタミンCを含む食べ物  
→焼き海苔・小松菜・ピーマン  
ビタミンDを含む食べ物  
→干し椎茸・しめじ

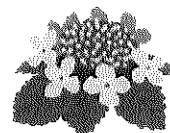
### 歯科検診のお知らせ

6月16日（金）9時15分～0歳児・2歳児  
6月26日（月）9時15分～1歳児

当日の朝は、朝食後にしっかり歯磨きをして登園しましょう。



6月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

Table with 8 columns: 日曜 (Day/Week), 曜 (Day of Week), 食 (Meal), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をとのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows 1-30 list daily menus with ingredients and nutritional values.

Summary table with 2 columns: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Values include Energy (447kcal/474kcal), Protein (16.6g/17.5g), Fat (13.4g/14.9g), and Salt (1.2g/1.4g).

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願致します。