

令和2年5月29日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎



心地よい光とさわやかな風が吹き抜ける5月も終わり、これからは雨の多い季節となりますね。シトシト降る雨やジツとした空気で、気温、湿度とも高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。しっかりと手洗いうがいを心がけましょう。

## 6月4日はむし歯予防デー

むし歯を予防するための1つに“よく噛むこと”があります。噛むということあまり日ごろ意識していないかと思いますが、身体にとっては大切な働きをしているので、今回は“噛む”という行為に着目してみたいと思います。

- ① むし歯を予防する・・・よく噛むことで唾液が多くなり、むし歯を再石灰化させる効果が高くなります
- ② 食べ物のおいしさを感じる・・・よく噛むことで、食べ物本来の味を認識することができ味覚が発達します
- ③ 消化を助ける・・・よく噛むことで、食べたものがお口の中で消化され、胃腸の負担を軽くします
- ④ 歯やあごを育てる・・・よく噛むことで、顎の筋肉が鍛えられ、顎の骨を発達させます
- ⑤ 脳の働きを活発にする・・・よく噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にします



☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆。☆

### 離乳食

- 月 トマトシチュー りんごの甘煮 白粥  
あんかけ丼 スープ
- 火 野菜の和風煮 含め煮 白粥  
じゃがいもシチュー バナナの甘煮 白粥
- 水 おやき きのこのしらす煮 白粥  
豆腐のトマト煮 野菜の炒め煮 白粥
- 木 煮魚 煮びたし 白粥  
なすとツナの炒め煮 煮びたし 白粥
- 金 野菜のうま煮 スープ 白粥  
魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 白粥
- 土 煮込みうどん  
野菜おじや

### お誕生会 6月19日(金)

- ・コロッケ
- ・コールスローサラダ
- ・スープ
- ・白飯
- ・果物



☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区 分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	
						A (μRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳 児	基準量	487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	18	1.5未満
	給与量	472	19.5	13.2	285	1.8	107	1.25	0.45	19	1.4
幼 児	基準量	559	21.0	15.5	260	2.3	200	0.32	0.36	18	1.8未満
	給与量	511	20.2	15.2	191	1.8	128	0.27	0.38	22	1.5