

# 5月 給食だよ!

R5.5.1 八本松太陽こども園

八本松太陽こども園に来てから1ヵ月が経とうとしています。

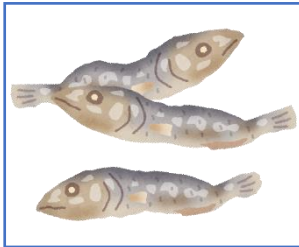
初めての環境で給食を食べることに少しずつ慣れてきてお皿がピカピカになっているお友達が増えてきました!

5月は疲れが出る時期で体調を崩しやすくなってきます。

しっかりよく食べてよく寝てよく遊んで体調を崩さないように気を付けていきましょう🌸



## 歯にいい食べ物の紹介!



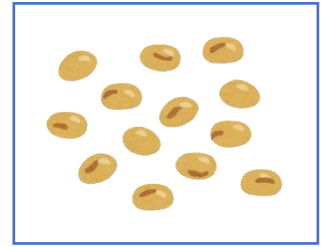
🦷 いりこ



🦷 小松菜



🦷 ひじき



🦷 大豆

いりこなどの小魚、小松菜を含むお野菜、ひじきなどの海藻、大豆などの豆には、

★歯をつくる **カルシウム・たんぱく質**

★歯を強くする **ビタミンA・C・D**

★歯の根の元になる **マグネシウム**

が多く含まれます。

ひじきの煮物のお出汁をいりこで取り、具材に小松菜を入れてみると歯にいい食べ物がたくさん入って、栄養満点のひじきの煮物がさらにパワーアップしてできあがります!

歯がまだ生えていなくても歯茎を強くすることや、これから生えてくる乳歯・永久歯を作るための栄養素でもあり、歯を作る栄養素は骨を作る栄養素にも直結します。歯にも骨にも関わるとても大切な栄養素です!

5月18日は「歯科検診」で、とてもいい機会だと思うのでぜひやってみてください!!

そのほかにも!

- よく噛んで食べる。
- 外でお日様に当たって元気に遊ぶ。
- 乳歯がしっかり生えたら硬いものを食べて噛む回数を増やす。

### 4月のお誕生日メニュー!



- ★ピラフ ★コンソメスープ
- ★ミートボール ★みかん
- ★マカロニサラダ

### 5月のイベント食はいつ?

**5月24日(水)**

次は何が出てくるか楽しみに!