



# きゅうしょくだより



令和8年

こぐま保育園

栄養士 佐藤

6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節もすぐそこまできています。気温が高く蒸し暑くなるため、食中毒をおこす菌などが繁殖しやすくなります。ご家庭でも、食品の取り扱いに十分注意してください。また、体力が落ちやすく体調を崩しやすい時期でもあります。日頃からバランスの良い食事・運動を心がけましょう！！



## それぞれの歯の役割



前歯 ✨ 野菜等の繊維質の多いものを噛みきります。

上下合わせて8本

犬歯 ✨ 肉や魚介類をかみ裂いたりする鋭いナイフの役割。

前歯の左右1本ずつ。上下合わせると4本

臼歯 ✨ 穀類や豆類等をすりつぶす臼の役割。

1歳ごろまで奥歯に生え、犬歯で噛みにくい物もすりつぶせるようになります。乳歯の場合8本、永久歯になると16本に

～永久歯の歯のバランスは、正しい栄養バランスと同じくらい大切です～

「野菜：肉魚：穀類」を「2：1：4」の割合で摂るのがバランスの良い食べ方だと言われています。

## 6月4～10日は歯と口の健康週間

## 簡単！！手作りグミのレシピ

～今月のカミカミメニュー～

- ・人参ポッキー
- ・けんちんうどん
- ・ハリハリサラダ
- ・れんこんチップス
- ・歯と口の健康週間ゼリー
- ・筑前煮
- ・アジの唐揚げ
- ・手作りグミ

《材料》

- ジュース 70ml
- ゼラチン 10g
- グラニュー糖 20g

好きなジュースでアレンジしてね

《作り方》

- ① ジュースと砂糖をよく混ぜ、ラップをして電子レンジで1分加熱。  
(鍋で煮てもかまいません)
- ② ゼラチンをふり入れてよく混ぜ、電子レンジでさらに20秒加熱。
- ③ 型に入れ、冷蔵庫で冷やせば完成。30分ほど冷やすとぷるんと柔らかめで、数時間冷やすとより固くなります。



## 5月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつは5月15日のヨーグルトの日になんで、ヨーグルトクリームパフェを作りました ✨ 中にはコーンフレークや果物がたくさん入っています 本物そっくり？キウイクッキーは抹茶パウダーを練りこんだ手作りで子どもたちからも可愛い～！と大好評でした   
6月は18日(木)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに

