



給食だより

西所沢保育園
令和7年6月

今年は早くから夏のような暑い日が続き、もう梅雨はやって来ないのかなと心配していましたが、例年のように西の方から梅雨入りが始まりホッとしています。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならないためにはよく噛んで食べると良いといわれています。今回は、噛む事と、だ液の働きについてご紹介します。

どうしてよく噛むといいの？

1、胃腸のはたらきを助ける

食べ物をよくかみくだき、消化酵素が含まれただ液と混ぜ合わせることで、胃腸への負担をやわらげてはたらきを活発にし、消化を助けます。

2、歯の病気の予防に役立つ

よくかむと、だ液の分泌が活発になります。だ液には口の中をきれいにする自浄作用があり、汚れがたまって有害な細菌が増えるのを防いでくれます。

3、脳の機能を高める

脳が刺激され、血行がよくなるため、栄養と酸素が十分にいきわたり、脳の機能が活発になります。それにより、注意力や集中力、バランス能力がよくなります。

4、肥満予防に役立つ

よくかむと、食べすぎに自然とブレーキがかかり、ダイエットにつながり生活習慣病の予防になります。



だ液のはたらきについて

私たちの口は、1日に1リットルものだ液を出しています。そのはたらきとしては・・・

- 口の中のPHを中性に保つ。
- だ液に含まれるカルシウムやフッ素で虫歯を防ぐ。
- 話す、噛む、味わう、飲みこむなどの助けをする。
- 菌の繁殖を抑えて感染症や口臭を防ぐ。

楽しいクッキング！

今月もグリーンピースやさやむき、ナイフを使って豆腐や人参のカット、みそ汁作り等を各クラスで行いました。

また、4歳児クラスに向けてお箸の使い方の話をしました。上手に使えている子もいますが、もう少し練習が必要な子もいます。お子さんに合った長さの箸を用意していただいて、お家と保育園と両方で、毎日少しずつでも練習できるといいですね。



お知らせ

★食育月間イベントを6月18日・19日に所沢市役所1階市民ホールにて行います。時間は10～15時です。所沢市の食育事業紹介や保育園給食の様子も展示しています。機会がありましたら、お立寄りください。

★夏期（6月～9月頃）の間は気温が高く傷みが早いので、しばらく給食見本の展示をお休みさせていただきます。

★土曜日3時のおやつがパンの日は、おにぎりに変更させていただきます。