

2026



# 食育だより

シトシジメジメ、雨が多く、湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べることによって発生します。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。食中毒や感染症予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



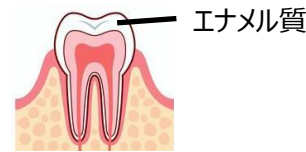
## 乳歯と虫歯について



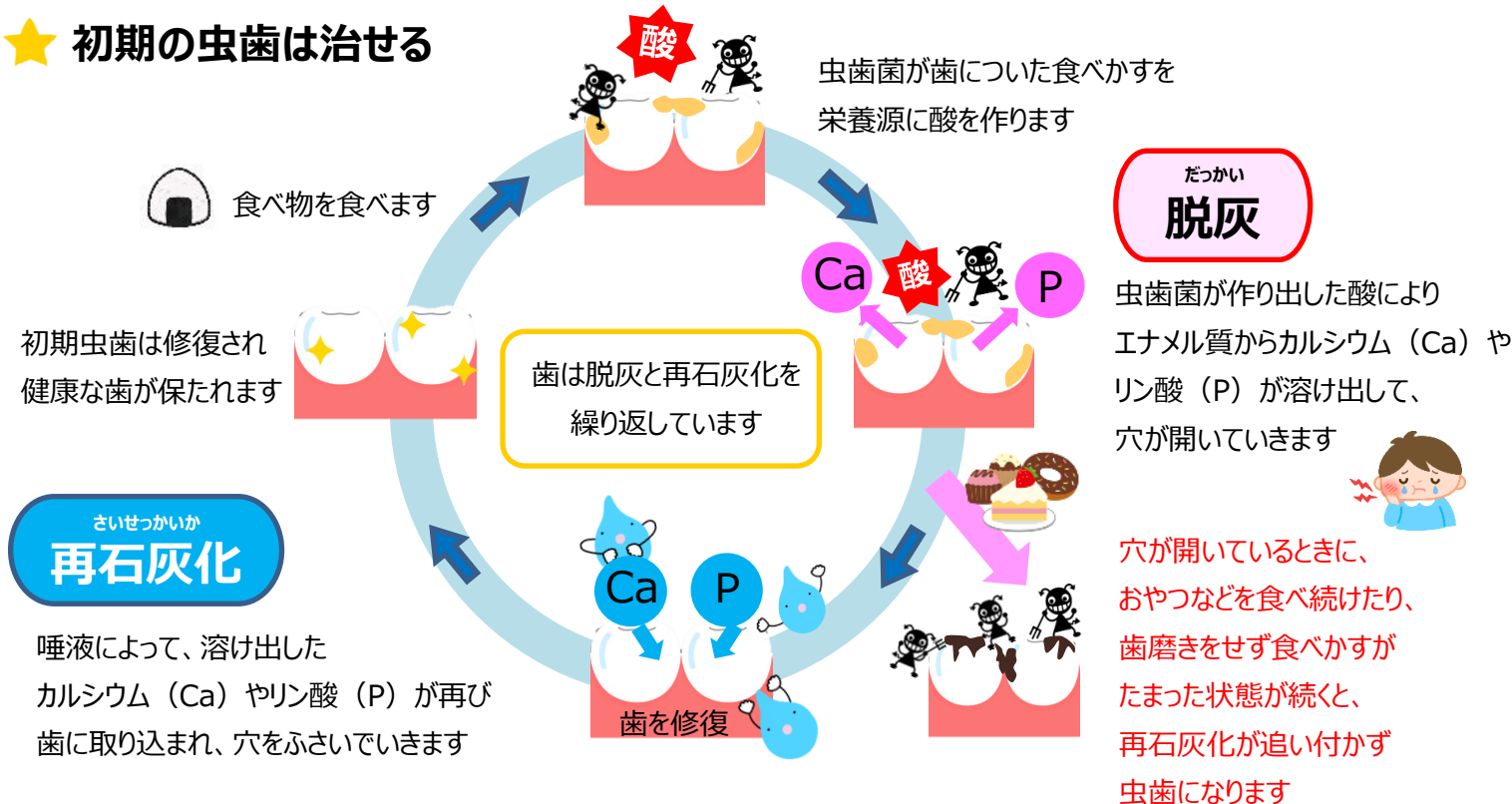
【6/4～10は歯の衛生週間】

### ★ 乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



### ★ 初期の虫歯は治せる



### ★ 乳歯の虫歯による影響

乳歯を健康に保つことは、子供の心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。歯磨きの実践を心がけましょう。

#### ① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないため、栄養の吸収が悪くなります。



#### ② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



#### ③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまいます。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてくれません。



#### ④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食し、乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。



## 認定こども園 下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

◆印は、全国の都道府県栄養士会が考案！

未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご提供します。

2026年6月

|     | 月                                                     | 火                                              | 水                                                                                                                                                               | 木                                                         | 金                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 日にち | 1日                                                    | 2日                                             | 3日                                                                                                                                                              | 4日                                                        | 5日                                                |
| 昼食  | 麦ごはん<br>鶏肉のレモン醤油焼き<br>いんげんの和え物<br>スープ                 | 雑穀ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツの酢の物<br>味噌汁               | 麦ごはん<br>豚肉のビーフン炒め<br>ブロッコリーの中巻和え<br>スープ                                                                                                                         | ★虫歯予防デー★<br>大豆とごぼうのカレーライス★<br>グリーンサラダ<br>パインヨーグルト         | ごはん<br>白身魚のごまだれ焼き<br>ひじき煮<br>すまし汁                 |
| 日にち | 8日                                                    | 9日                                             | 10日                                                                                                                                                             | 11日                                                       | 12日                                               |
| 昼食  | ◆未来に残すべき和食◆<br>麦ごはん<br>白身魚のおろし煮<br>クーブイリチー◆<br>けんちん汁  | 豆腐ブレッド<br>鶏ときのこの和風パスタ<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>牛乳   | 麦ごはん<br>ポークチャップ<br>セロリとツナのサラダ<br>味噌汁                                                                                                                            | ごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>若竹汁                       | ごはん<br>ふりかけ（高鉄大豆）<br>鶏肉と根菜の煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁 |
| 日にち | 15日                                                   | 16日                                            | 17日                                                                                                                                                             | 18日                                                       | 19日                                               |
| 昼食  | ★生姜の日★<br>ごはん<br>豚肉の生姜炒め★<br>ひじきのごま和え<br>豆乳味噌汁        | 麦ごはん<br>手作りさつま揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>すまし汁       | ゆかりごはん<br>野菜にゆめん<br>チキンナゲット<br>あじさいゼリー★                                                                                                                         | ★まごわやさしいデー★<br>小松菜とじゃこの混ぜごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>高野豆腐煮<br>味噌汁   | 麦ごはん<br>奏太くんのどやさ魚フライ<br>アスパラきのこソテー<br>味噌汁         |
| 日にち | 22日                                                   | 23日                                            | 24日                                                                                                                                                             | 25日                                                       | 26日                                               |
| 昼食  | 麦ごはん<br>ふりかけ（高鉄お米と野菜）<br>牛肉と厚揚げの味噌煮<br>もやしのナムル<br>スープ | ★誕生日会★<br>麦ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>胡瓜とちくわの梅のり和え<br>味噌汁 | 麦ごはん<br>白身魚のねぎ焼き<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>根菜味噌汁                                                                                                                       | ★ちらし寿司の日（6/26）★<br>ちらし寿司★<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁 | 職員研修会                                             |
| 日にち | 29日                                                   | 30日                                            | <b>クーブイリチー（沖縄県）</b><br>クーブとは昆布のことで、イリチーとは乾物や根菜類を炒めて、だしを含ませるように煮込んだものです。主にハレの日に作られていました。また、昆布は江戸時代に北海道から移入され、琉球料理として定着したと言われています。<br><b>使用する持続可能な未来の食材は・・・大豆</b> |                                                           |                                                   |
| 昼食  | 麦ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじきサラダ<br>味噌汁                  | 麦ごはん<br>豚肉と根菜の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁           |                                                                                                                                                                 |                                                           |                                                   |