



給食だより 6月



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

毎日を元気に過ごすためにも似日々の手洗いうがい、バランスの良い食事を心がけていきましょう！

虫歯予防週間

毎年6月4日は『6(む)4(し)』という語呂から『虫歯予防デー』とされています。それに合わせて4~10日までの1週間は虫歯予防週間となっています。

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

バイ菌に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをせず、なんでも食べることも重要です。小魚・牛乳・緑黄色野菜などを積極的に食べるようにしましょう。

《歯のお掃除をしてくれる食べ物》
ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

《歯を強くする食べ物》
チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。

よく噛んでいいこといっぱい！

よく噛むことは健康な体づくりをしてくれます

- ★消化を助ける
- ★食べ過ぎを防いで肥満予防
- ★噛むことは自然な歯ブラシ
- ★あごの筋肉が発達し歯並びが良くなる
- ★脳が発達する
- ★味覚が発達する

食中毒に注意！

細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているため、食中毒は6月~10月にかけて多く発生します。保育所でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるように心がけましょう！

〔食中毒予防の3原則〕

- 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う
- 菌を増やさない！ 調理したものはすぐに食べる
- 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する