



毎日暑い日が続いていますが、もうすぐジメジメとした梅雨の季節を迎えます。この時期は、気温、湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。さらに、湿度が高くなると、心配なのが『食中毒』です。園では、これからの時期、特に気をつけて衛生管理を行っていきますが、ご家庭でも手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



### 6月4日は虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

#### ⇒歯磨きの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯につきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって化学変化を起こし、虫歯の原因になります。まず、食後は歯磨きをしましょう。

#### ⇒栄養のバランス

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。

#### \*じょうぶな歯を作る食べ物

⇒卵・豆腐・納豆・魚などのたんぱく質  
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・  
チーズなどのカルシウム

#### ⇒よく噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。



#### \*お知らせ\*

- 先日、以上児さんが稲の苗植えを行いました。初めて田植えを経験した子どもたちも泥水の中に上手に苗を植えていました。みんなで植えた苗は秋に収穫（稲刈り、脱穀）し、おにぎりを作ります。
- 6月の食育活動として、そら豆のさやむきを行う予定です。
- たいよう組さんと、毎日、昼食後に三色分けを行っています。お当番さんを決めて、その日食べた食材の色分けをしています。

### 旬の食材

あじ あゆ すずき いわし  
かじきまぐろ あなご かんぱち  
じゃがいも いんげん キャベツ  
えだ豆 そら豆 レタス きゅうり  
トマト おくら キウイ あんず  
メロン パイナップル

\*給食にも旬の食材を取り入れています。

#### 噛むこと の効果

- ◇肥満予防
- ◇虫歯を防ぐ
- ◇消化・吸収をよくする
- ◇脳を活発にして、記憶力をアップ

#### 食中毒予防の3大ポイント

- ① 菌をつけない
  - ・食べる前や調理前には、石鹸を使ってきちんと手を洗いましょう。
  - ・まな板・包丁は最初だけではなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。
- ② 菌を増やさない
  - ・調理した後は、時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
  - ・購入した食材は、冷蔵庫にしまうなどして正しく保管しましょう。
- ③ 菌をやっつける
  - ・食品は中心部まで十分に加熱しましょう。