



少し前までは、肌寒く感じられた日もありましたが、最近は、真夏のような暑さが続き、日中少し動くと汗をかくほどですね。まだ、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給をするなど体調管理には気をつけましょう。また、じめじめとした梅雨の季節は細菌が繁殖し、食中毒が発生しやすくなるので食材の管理や調理など十分注意して下さい。



6月4日は虫歯予防デーです。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

(歯の健康を守る食生活) ⇒規則正しい食生活

- ・食事やおやつは時間を決めて食べましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。
- ・好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。
- ・あめやチョコレートなど歯にくっつきやすいものは、なるべく控えましょう。
- ・清涼飲料水など、砂糖の摂り過ぎに注意しましょう。



食中毒に負けない体を作りましょう！！

食中毒菌の種類や数にもよりますが、体の抵抗力が弱っていると食中毒にかかりやすくなります。バランスの良い食事をとり、早寝・早起きなど規則正しい生活で体調を整えて、抵抗力を高め、食中毒菌に負けない体を作るようにしましょう。

梅雨時のお弁当作りのポイント

お弁当のおかずは、よく加熱し水分や汁気のあるものは避け、おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。蒸れると細菌が増えやすいので、ご飯やおかずはよく冷ましてから、お弁当箱に詰めてふたをしましょう。

【抗菌作用のある食材】⇒おかずの味付けに・・・

- しそ・梅干し・からし・マスタード
- わさび・しょうが・酢・カレー粉 など

よく噛んで食べるためのポイント！！

- ① 噛み応えのある食べ物を食べましょう。
⇒根菜類、海藻類、豆類、きのこ類など。
- ② 一口ごとに30回噛むことを意識して食べてみましょう。*虫歯菌の作る酸を薄めて虫歯になりにくくする効果があります。
- ③ 食べ物を飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ④ カルシウムの多い食べ物を摂りましょう。
⇒乳・乳製品、豆類、小魚、海藻類など。

6月の旬

- あじ いわし えび
- かじきまぐろ かつお たこ いか
- さやえんどう しそ えだまめ いんげん
- そらまめ おくら きゅうり パプリカ
- あんず うめ なつみかん さくらんぼ
- メロン パイナップル オレンジ

お知らせ

- ・5月の食育活動として、以上児さんが、**稲の苗植え**と**さつま芋の苗植え**を行いました。稲の苗もさつま芋の苗もしっかり根付いて、元気に成長しています。秋の収穫が楽しみです。
- ・クラスごとに野菜を決めて、各クラスの畑に苗を植えました。
- ・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。

