



# 給食だより6月

発行日 5月30日

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。菌が増殖しても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱をする」「出来たらすぐに食べる」「冷蔵庫で保存する」など、食品管理に十分に気を付け食中毒を予防しましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～

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



### ○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。

### ○歯を健康に保つための食生活

- おやつのお菓子などは時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布等を良く噛んで食べる。
- 規則正しい食生活をする。
- 清涼飲料水等の糖分の多い飲み物の摂り過ぎに注意する。

### ◆お知らせ

- 5月の食育活動として、稲の苗植えと、さつまい芋の苗植えを行いました。みんなでお世話をし、秋になったら収穫します。
- たいよう組さんに「三色食品群の役割と色分け」のお話をしました。お当番さんを決めて、毎日三色分けを行っています。みんな意欲的に食材の色分けをしています。
- 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。

### 6月の旬

あじ いわし さわら 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 スナップえんどう おくら  
 きくらげ きゅうり パプリカ ピーマン  
 あんず うめ マンゴー さくらんぼ  
 キウイ パイナップル オレンジ びわ



### ごはんの前に手を洗いましょう！

- 食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ！」
- と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて
- 体に消化吸収の準備をさせる意味もあります。そのため、自分の手を使って
- 食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。
- 初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣を

