



給食だより 6月

発行日 5月29日

6月は梅雨に入り、温度、湿度ともに上がることからカビが生えやすく、食中毒などが多発しやすい季節となっています。また、蒸し暑い日が続くこともあり、体調管理には十分気を付けたいですね。脱水症状が起きないように、こまめに水分補給を心掛けましょう。

歯と口の健康習慣



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」と呼ばれ、歯や口の中の健康を見直す1週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしたのが始まりです。近年では、健康寿命を伸ばす働きが行われ、そのためにも「食事」と「運動」、そしてそれを支える「お口の健康」が重要視されています。食事をよく噛むことで多くの唾液が分泌され、虫歯を予防することが出来ます。食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材(ごぼうやれんこんなど)で「噛む力」を身に付け、お口の健康を維持していきましょう。

今年の夏至は6月21日頃



1年で最も昼が長く、夜が短いのが夏至です。この日を境に、昼間の時間が少しずつ短くなって行きます。冬至に比べると、昼が5時間近くも長いそうです。少しずつ変化する光や影などに目を向けてみましょう。夏至が過ぎると本格的な夏が来ると言われています。

熱中症には注意しましょう。



6月の旬

あじ いわし かつお あゆ
しらす いか はまぐり
アスパラガス レタス いんげん
オクラ きゅうり しそ そらまめ
さやえんどう メロン びわ うめ
オレンジ さくらんぼ あんず

☑メロン

メロンの生産量が日本一の茨城県。そんなメロンには水分を多く含み、暑さで火照った体を冷やす働きがあり、熱中症や夏バテ予防に効果的です！

食中毒に気をつけましょう



気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の3原則は食品に原因菌をつけない(清潔)・増やさない・殺菌するです。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気を付けていきましょう。



お知らせ

- ・5月の食育活動として、以上児クラスで稲の苗植えと全クラスが野菜の苗植えを行いました。稲や野菜の生長を観察したり、収穫を楽しみにしています。
- ・6月はそら豆のさやむきとみその天地返しを予定しています。

