6月給食だより

令和元年6月1日　保育所こどもの家

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達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、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！

食中毒に注意！

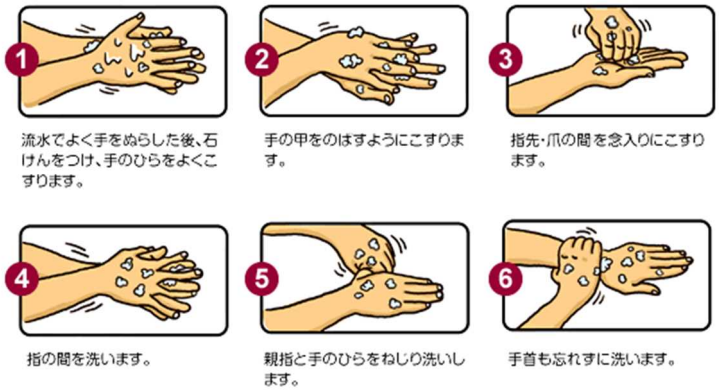
食中毒は６月～10月にかけて多く発生します。
細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。
ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！

[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食べる。
菌をやっつける！　しっかり加熱・殺菌する。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
○ 爪は短く切っておきましょう
○ 時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです・
歯磨きの習慣を身につけましょう。
丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨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・緑黄色野菜など積極的にた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

よく噛んでいいことといっぱい！

よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます
・消化を助けます
・食べ過ぎを防いで肥満予防に
・噛むことは自然の歯ブラシです
・味覚が発達します
・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
・脳が発達します

味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかり噛む”といくことは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。
しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。