



# 6月

# 給食だより



この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子ども達も、何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりします。また、食中毒などの衛生面にも特に注意が必要です。給食でも衛生面に気を付け、子ども達が元気で過ごせる給食をお届けします。



よく噛む習慣をつけましょう！

6月4日は「虫歯予防デー」です。よく噛んで食べることは虫歯を虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や食べ物の消化吸収をよくし、味覚の発達に良い効果が期待されます。しかし乳歯がはえそっても、噛むことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせて食事を楽しみながら、噛む習慣を身につけていきましょう。

<h2>食中毒をふせぐには...</h2>	
<p><b>1</b> 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。</p>	<p><b>2</b> 調理したものはすぐに食べましょう。</p>
<p><b>3</b> 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。</p>	<p><b>4</b> 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。</p>
<p><b>5</b> ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。</p>	

**歯は一生使う大切なものです。子どものころから歯にいい食事を心がけたいですね。**

【歯の健康を守る食生活】

- ★主菜、主菜、副菜をバランスよく食べる。
- ★よくかんで食べる。
- ★歯にダメージを与える食べ物を控える。清涼飲料水など、砂糖の取りすぎに注意。
- ★おやつは1日1回、時間を決めて。
- ★よく噛んで食べましょう。

**6月4日は虫歯予防デー**

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

●丈夫な歯にする食べ物は？

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・豆腐
- ・納豆
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ひじき
- ・小松菜
- ・のり
- ・ヨーグルト

**よく噛んで食べましょう**

- ★おしゃべりをしないように
- ★歯ごたえのある食材や少し大きく切った料理を取入れて
- ★パンや麺より米飯の方がしっかり噛めますよ。