



6月 給食だより



梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は一日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期です。体がだるくなったり、食欲の低下が心配されます。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。

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ろっても、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。



食中毒をふせぐには...

菌 菌

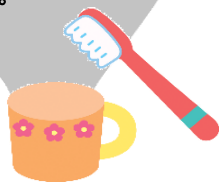
- 1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。
- 2 調理したものはすぐに食べましょう。
- 3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。
- 4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。
- 5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

歯は一生使う大切なものです。

子どもころから歯によ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



食事中の姿勢チェック

お子様の姿勢をチェックしてみましょう。食事中の姿勢が悪いと消化にも影響があります。



- CHECK!**
- ひじをついていませんか？
 - 背中が丸まっていませんか？
 - 背もたれによりかかっていませんか？
 - テーブルからお腹がはなれすぎていませんか？
 - 足がぶらぶらしていませんか？

CHECK!

