



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うても、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。 	3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。
2 調理したものはすぐに食べましょう。 	5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。
4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。 	

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

食事時の姿勢チェック

お子様の姿勢をチェックしてみましょう。食事時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？