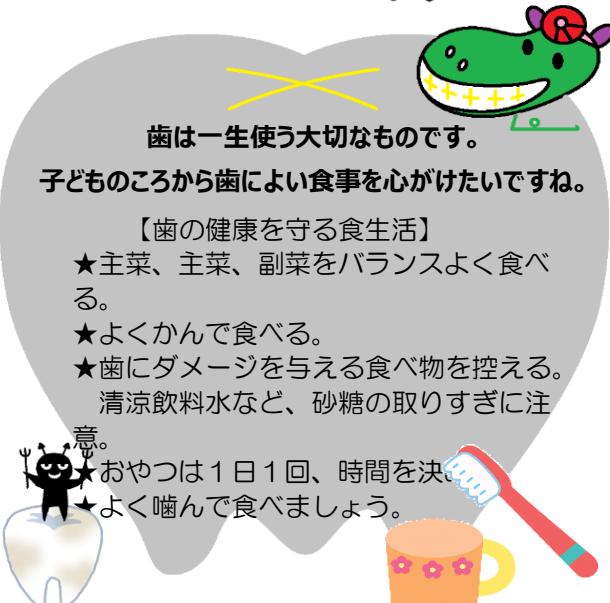


# 6月

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。



# 給食だより

**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。  
「あさりました」

**3** 生（なま）で吃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。

## 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すか？
- 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すか？
- 足がぶらぶらしていませんか？