



6月

給食だより



withコロナに移行し、手洗いうがいが習慣化できているご家庭も多いと思います。気温と湿度が上がり、食中毒予防の観点から引き続き正しい手洗いができるようにご家庭のサポートもよろしくお願い致します。手洗いの習慣を身につけていきましょう。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。

食中毒をふせぐには...

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。

子どもの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はたんぱく質。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よう。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すか？
- 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？