



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1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時季です。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！



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。

あごを開けたり閉じたりすることで、顔などの骨や筋肉が動き血流量が増加することで、脳に酸素と栄養が送られ脳細胞の働きが活発になります。反射神経や記憶力、集中力、判断力が良くなる事が期待されています。*



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。

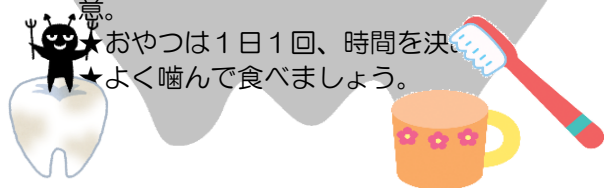
6月4日は虫歯予防デー

歯は一生使う大切なものです。

子どものころから歯に良い食事を心がけたいですね。

【歯の健康を守る食生活】

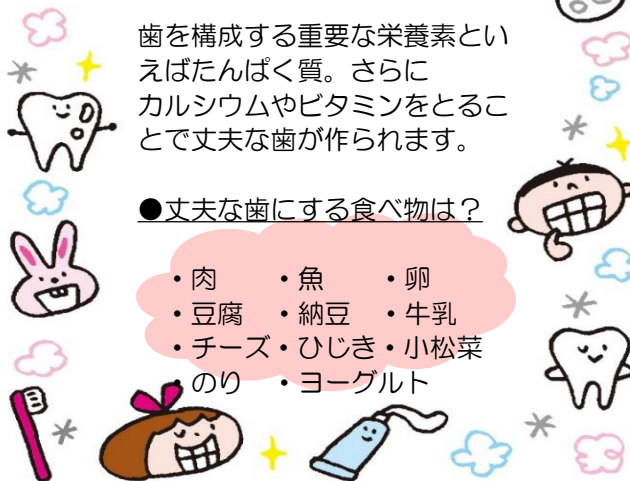
- ★主菜、主菜、副菜をバランスよく食べる。
- ★よくかんで食べる。
- ★歯にダメージを与える食べ物を控える。清涼飲料水など、砂糖の取りすぎに注意。
- ★おやつは1日1回、時間を決めて。
- ★よく噛んで食べましょう。



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？