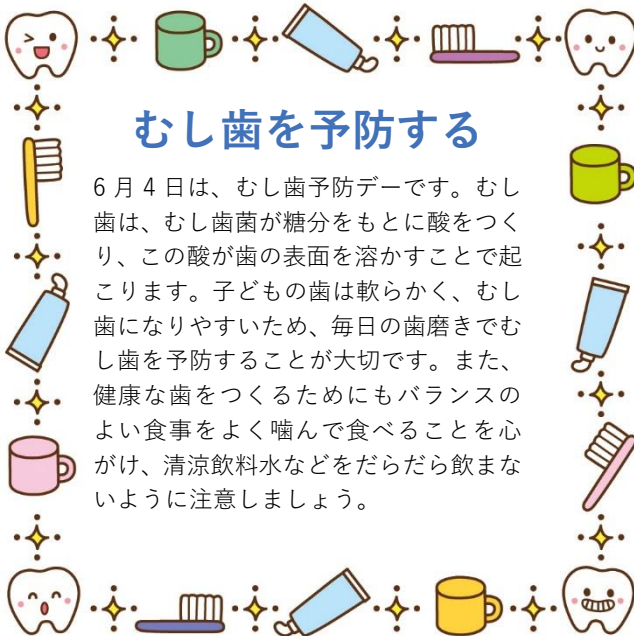


給食だより

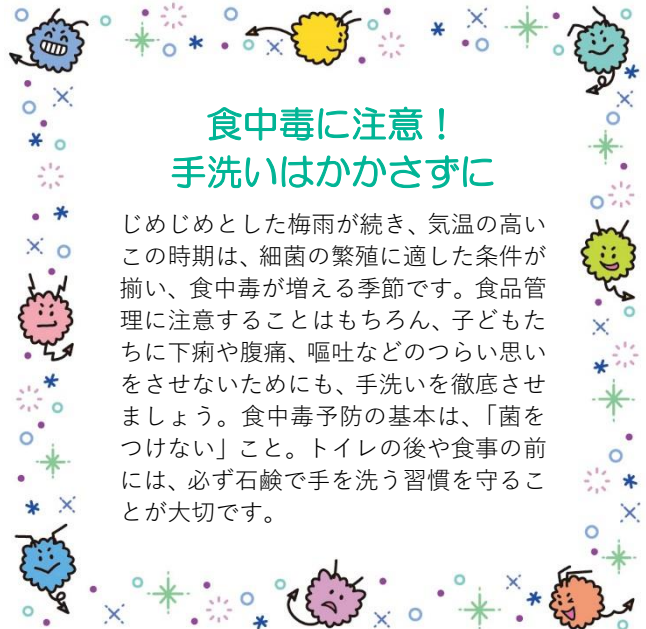


梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



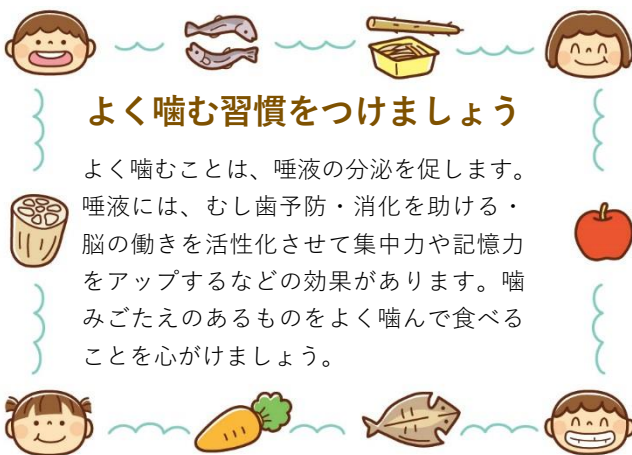
むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



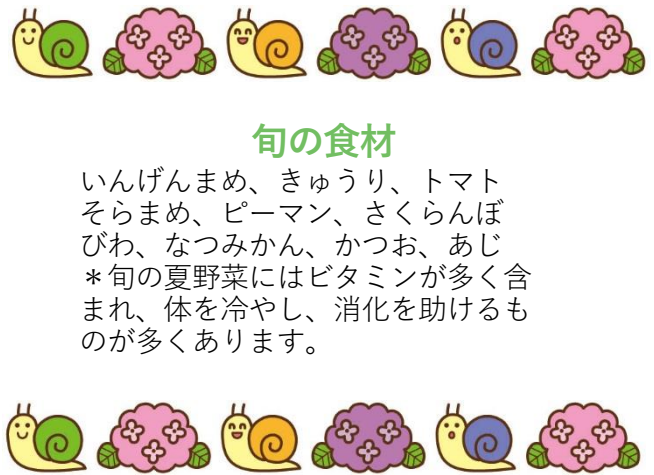
食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



旬の食材

いんげんまめ、きゅうり、トマト
そらまめ、ピーマン、さくらんぼ
びわ、なつみかん、かつお、あじ
*旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。