

# 6月 きゅうしょくだより

— 6月号 さいこうこどもえん —



雨の多い季節になりました。暑くてジメジメした気温と湿度の高い時期なので、「細菌性」食中毒、サルモネラ菌や腸管性大腸菌(O-157,O-111など)に十分注意をしていきましょう。

～6月目標～ ◎ 食中毒予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則

## 『食中毒予防の三大原則』



### 1. つけない

細菌は目には見えません。しかし、心がけをすることはできます。洗える食材は良く洗い、まな板・包丁などの器具も清潔にしましょう。原因になりやすい肉・魚は、他の食材と分けて包み保存しましょう。

### 2. 増やさない

すぐに食べないものは必ず冷蔵庫で保存し、解凍する時も常温でなく、冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。

### 3. やっつける

細菌は、熱に弱いものが多く、大部分は十分に加熱をすれば死滅させることができます。

## 虫歯予防に努めましょう



◎ 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯を大切にする習慣を身につけましょう。

よく噛むことで予防できること！

ひみこの  
はがいーせ



### 肥満予防

よく噛むと、太りすぎを予防します。



### 歯の病気予防

よく噛むと、唾液がたくさん出て虫歯予防につながります。



### 味覚の発達

よく噛むと、味が良く分かります。



### がん予防

よく噛むと、発がん作用を弱めます。



### 言葉の発音がはっきり

よく噛むと、口の周りの筋肉が鍛えられはっきり発音できます。



### 胃腸快調

よく噛むと、胃の働きがよくなり、消化吸収が良くなります。



### 脳の発達

よく噛むと、脳の働きが活発になります。



### 全力投球

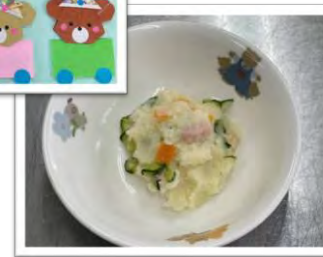
よく噛むと、心身が健康になり、元気ができます。



6月は食生活に関する「〇〇月間」です。さて、何月間でしょうか？

- ① 好きなものを食べる「給食月間」
- ② 苦手なものを食べる「チャレンジ月間」
- ③ 食について考える「食育月間」

## ～ 5月の誕生会の給食 ～



## ～誕生会メニュー紹介～

5月の誕生会は、鮭フレークを使ったライス・魚の甘酢あんかけ・うめぐみさんのお家から頂いたじゃが芋をたくさん使用した、ポテトサラダ・おすまし・キャンディチーズでした。子ども達と美味しく頂きました。おいしいじゃが芋をありがとうございました。また、お昼のおやつでは、いちごとバナナを使ってこいのぼりに見立てたパンを作りました。子ども達の喜ぶ姿が見られて嬉しかったです。来月のメニュー紹介もお楽しみに！！



## 6月うまれのおともだちのしょくじふうけい



クイズの答え



毎年6月は「食育月間」となっています。また、毎月19日は「食育の日」です。食育とは、心や体の健康を守るために食べることについてのいろいろな教育を行う事を言います。よい食べ方を身につけ、食について考えるのが19日の食育の日でもあり、6月の食育月間です。