



# きゅうしょくだより

— 6月号 さいこうこどもえん —



はじめとする梅雨の季節がやってきます。この時期は、食欲がおちたり、体調を崩しやすいです。規則正しい食生活を送り、元気な体を作りましょう。そのためにも、栄養満点の給食作りに力を入れていきます。

また、食中毒も発生しやすい時期です。食中毒予防にこども園もよりいっそう力を入れていきますので、楽しい食事になるようご家庭でも予防に努めていきましょう。

## ～6月目標～ 食前の手洗い、うがいにつとめ衛生面に気をつけましょう！

### ★食中毒予防の基本は手洗いです。★

- ・ 石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。
- ・ 忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って水で洗い流します。



### ★食中毒を予防するために★

#### ① 菌をつけない

- ・ 基本は手洗いです。

#### ② 菌を増やさない

- ・ 購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

#### ③ 菌をやっつける

- ・ 調理の時は十分に加熱する。



## よく噛んで食べ、虫歯予防に努めよう！

6月4日は虫歯予防デーです。歯の大切さについて知り、虫歯予防に努めて食事の時間を楽しく過ごしましょう。

### ★よく噛んでいますか？★

最近、食べ物は噛むことが少なくてすむ柔らかいものが増えてきました。『よく噛む』ということは、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作ります。さらに、食べ物が美味しいと感じさせる味覚の発達にもつながります。今から正しく『かむ』学習をすることで、永久歯もきれいに健康に生えてきます。

### ★歯のネバつきをとる★

ケーキやスナック菓子を食べると、歯にネバネバしたもの(プラーク)がくっつきます。虫歯を作る細菌はこのネバネバが大好きです。虫歯にならないためには、歯についたネバネバを食後すぐにとりましょう。



### ★寝る前の歯みがきは念入りに★

唾液は、ネバネバや細菌を洗い流してくれると言われていますが、寝ている間はほとんど出なくなります。寝る前に甘いものを食べたり、飲んだりしてそのまま寝てしまうとネバつきがくっついたままになってしまいます。寝る前には忘れずに歯を磨きましょう！



## ～ 5月の誕生会メニュー ～



## ～5月の誕生会メニュー紹介～

5月の誕生会は、こいのぼりライス、パイナップルサラダ、コンソメスープ、ヨーグルトでした。ハヤシライスにして、ご飯をこいのぼりにしました。子どもたちがとても喜んで食べてくれました。また、ヨーグルトはいちごジャムを使用してかわいく仕上げました。嬉しそうに食べる姿が見られ、作る私達もとても嬉しいでした。

来月の誕生会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

