



# 6月 給食だより

あじさいが咲く、梅雨の季節となりました。

この時期は雨が続いたと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりします。

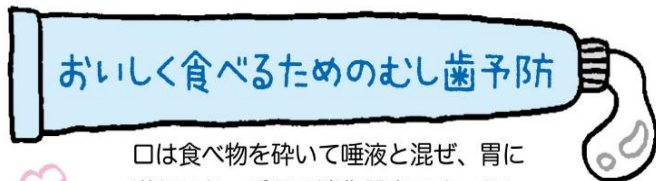
冷たいものや口当たりの良いものばかり食べていると体調を崩してしまうので、栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。

また、衛生面には特に注意し、食中毒に気を付けてこの時期を乗り越えましょう。

## <食中毒予防の3原則>

### 菌を

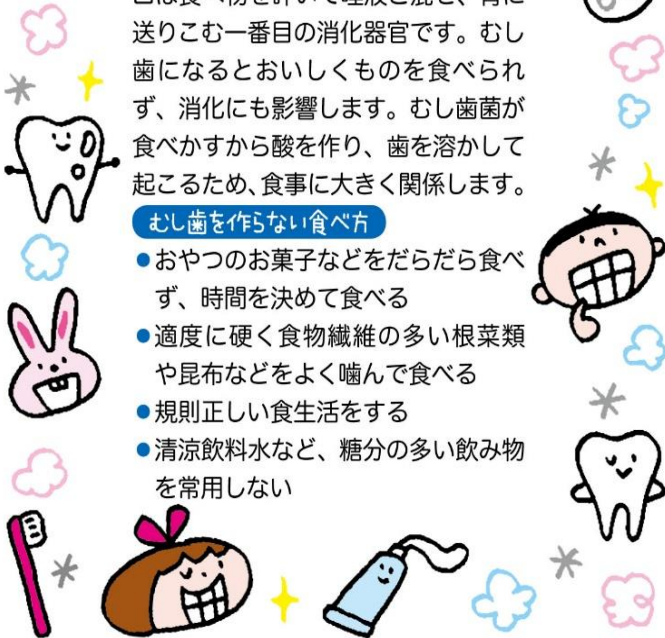
- ① 『つけない』 (清潔・洗浄)
- ② 『増やさない』 (冷却・迅速)
- ③ 『やっつける』 (加熱・殺菌)



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



## とうもろこしの皮むき

子供たちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それを包む緑の皮まで付いた丸ごと一本のトウモロコシは、見たこともない子供たちも多くいるでしょう。

さあ、今月は皮むきにチャレンジです!! 思った以上に力がいる作業なので、みんなで力を合わせてやってみましょう!!

自分で剥いたトウモロコシの味は

格別のおいしさだ  
と思いますよ♪



## ★今月の行事★

- ・18日 誕生日会 ご飯はいりません。
- ・22日 クッキング とうもろこしの皮むき (年長さん)

※お箸、はし箱、水筒は毎日きれいに洗いましょう。

週に一回は漂白剤などで、すみずみまできれいに消毒しましょう