



6月 給食だより

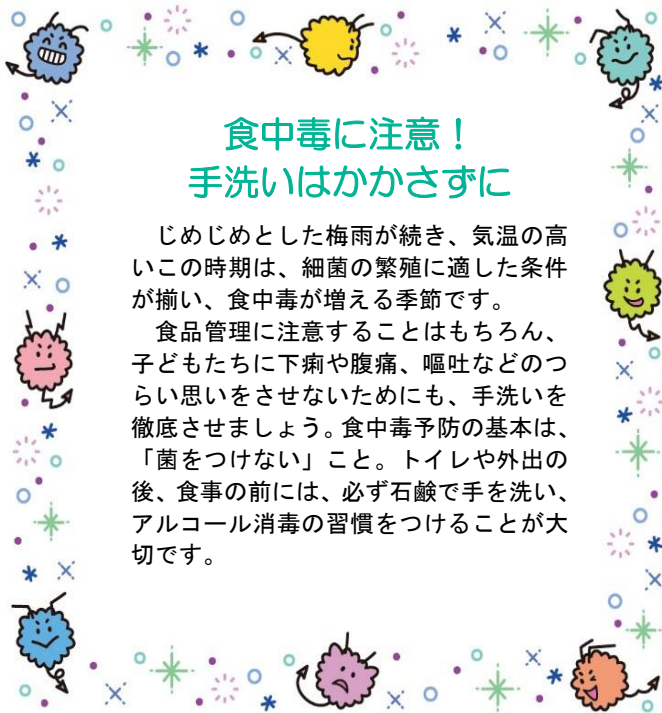
梅雨に入り、あじさいが咲く季節となりました。さて、6月4日は『虫歯予防デー』です。

歯は一生使わなければならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛む事ができなくなったり、身体に必要な栄養が十分に摂取できなくなります。また、食べ物を噛むだけでなく「きれいに発声する」「力を入れてふんばる!」といった身体の健全な発育や生活習慣にも欠かせません。

歯の健康も乳幼児期の今からしっかりと身につけてほしいと思います。

よく噛むことの効果

- ① 歯の病気の予防・・・虫歯の予防だけでなく歯並びや歯槽膿漏予防にもなります。
- ② 脳の活性化・・・血液の循環がよくなり、脳の機能が活性化されます。
- ③ 肥満防止・・・噛むという刺激が脳内の満腹中枢に働きかけ、食べすぎの防止になります。
- ④ 消化を助ける・・・噛むことで出てくる唾液の分泌が胃腸の消化機能を助けます。



食中毒に注意! 手洗いはかかさずに

はじめとした梅雨が続く、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。トイレや外出の後、食事の前には、必ず石鹸で手を洗い、アルコール消毒の習慣をつけることが大切です。

《お知らせ&お願い》

5月に以上児さんのご飯の量を計らせてもらいました。全員の平均は99.29gでしたが、一番多い子が159g 一番少ない子は54gでした。2歳児さんでも毎日90g 食べているので少なかった子は5g ずつでも増やして行ってほしいと思います。



5月のクッキング
みんなで皮むき&
おにぎり@^^@
いっぱい食べて
くれました。

今月の行事

- 16日 誕生日会 ご飯はいりません。
- 21日 クッキング とうもろこしの皮むき（年長さん）
- 23日 “ハッピー人参”の型抜き
今月はたけ組さんに手伝ってもらいます。

※お箸、はし箱、水筒は毎日きれいに洗いましょう。

週に一回は塩素などですみずみまできれいに消毒しましょう。

