

子どもの食事だより



今年も梅雨の季節がやってきました。

この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、

いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、

食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。

気温や温度の上がるこれからの時期は特に食中毒が起こりやすくなるため、

しっかりと手洗い・うがいを心がけましょう。

また、好ききらいせずにバランスよく食べることも

元気な体をつくるにはとても大切です！



●6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です！！●

歯には食べ物をかんだり、発音を助けたり、顔の形を整えるなど大切な働きがあります。

たくさんかんで食べるためにも、食事の飲み物は控えた方がよいでしょう。

また、1歳前後の子には一口量を覚えるために手づかみで食べさせることもかむ力を引き出します。

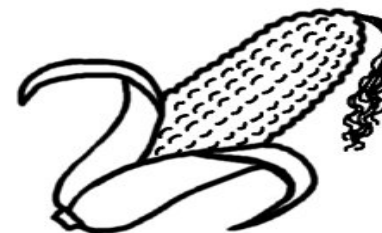
多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べるようにしましょう。

そして、食後の歯磨きを行って、歯によい習慣を身につけましょう。

6月の給食に入っています！

今年初の

とうもろこしです。



●食中毒に注意！●

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時季は、特に発生しやすくなります。温度管理に注意しながら、手洗いをしっかり行い食中毒の予防に気をつけましょう。

予防の3原則は以下の通りです。

- ①つけない（その原因となる細菌などの食べ物に）
- ②増やさない（食べ物についた細菌を）
- ③やっつける（殺菌する）



食事前に、必ず手を洗いましょう

- ジメジメとしたつゆがやってきました。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、ご確認ください。つめの中まで清潔なら、とても美味しいですね。

