



今年も梅雨の季節がやってきました。

この時季は、雨が降り続き、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、好き嫌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！

## 食中毒予防三原則

### ①付けない

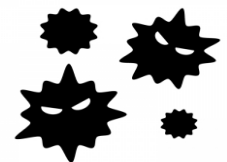
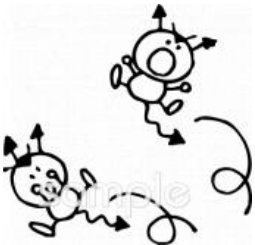
清潔に。菌を食品につけない。

### ②増やさない

調理済みのものを室温放置  
しておくと菌は増殖。

### ③やっつける（殺す）

しっかり中まで火を通す。  
75℃以上 1 分間加熱。



## ●6月は歯の衛生週間です！よく噛んで食べましょう。●

今月は歯の衛生週間です。歯を丈夫にする食材を献立に多く取り入れています。

歯を作っている栄養素は「カルシウム」です。

ご家庭でもカルシウムを多く含む食材を意識しておかずに取り入れ、

お子さんと一緒に食べてみて下さい。

「乳製品」以外では「小松菜」「ひじき」「切り干し大根」

「高野豆腐」「じゃこ」にも含まれています。

今月の献立にもよく噛まないといけない献立が

いくつか取り入れていますのでご覧ください。

