

6+月の給食だよ!

令和 5年
ながさわ保育園



今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、食欲が衰えがちです。体調を崩さぬようご家庭でも食事や水分の補給に十分に気を付けていただくよう、お願いいたします。

また、この時期は気温、湿度共に、上昇し、じめじめしてカビが生えたり食中毒が発生しやすくなります。こまめに手洗いをし、食品の保存、賞味期限などにも注意しましょう。

食中毒に気をつけよう!!

◎食中毒予防三原則



細菌をつけない!

- ◎食事や調理前の手洗いを忘れずに
- ◎まな板・包丁は、肉・魚・野菜など食品ごとに使い分けましょう
- ◎調理器具(まな板・包丁・ふきんなど)の洗浄・消毒

細菌をやっつける!

- ◎十分に加熱しましょう

細菌をふやさない!

- ◎冷蔵庫は詰めすぎず、適正温度を保ちましょう!
- ◎出来るだけ早く食べましょう!

きれいに洗おう!!



歯と口の健康習慣(6月4日~6月10日)

6月4日~10日は歯と口の健康を見直す1週間。
もともと6月4日が6(む)4(し)と読めることから、
6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。

★虫歯を作らない食べ方

- ① お菓子などをだらだら食わず、時間を決めて食べる
- ② 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。
- ③ 口の中の食べ物をお茶や牛乳で流し込みながら食べない。水やお茶は食後に飲みましょう。
- ④ 糖分の多い飲み物や食べ物を控える

食べたら歯を磨きましょう



食育ってなんだろう

「食育」というと難しいイメージもあるかもしれませんが、一緒に食卓を囲んだり、お手伝いをするのも食育のひとつです。日々の生活の中で、ちょっとした「食育」を意識してみてもいいのではないでしょうか?

上手だね



おいしいね

