

# 6月 給食だより

梅雨の季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。

また、気温と湿気も高くなる為、保育園では食中毒に気をつけています。手洗いをしてご家庭でも気をつけましょう。

## 6月4日 むしほ予防の日 ...

歯が生えることで、食べる幅が広がった幼児期。歯を大切にしたいですね。食事からも虫歯予防ができます。

### ○ 食物繊維

歯の表面をきれいにし、よく噛む事でだ液を出し、食べカスも歯につきにくくなります。(豆類、しいたけ、ひじき、きくらげ)

### ○ フッ素

歯を再石灰化し、傷を治す手助けをしてくれます。(いわし、海藻、えび)

### ○ カルシウム

不足すると歯が弱くなってきます。ビタミンDも一緒に摂り、カルシウム不足にならないようにしましょう。(小魚、桜えび、牛乳、チーズ)

### ○ キシリトール

むしほ菌を減らす効果があります。(いちご、カリフラワー、ほうれんそう)

## ゴーヤーやへちまの種を植えました!



子どもたちが、ゴーヤーやへちまの苗を植えました。

夏には、子どもたち自ら、収穫して給食で食べます。

箸、スコップで上手に土をかけていました!

## 食中毒にご注意を! 食中毒予防

- ・ 肉や魚は十分に火を通す
- ・ 購入食材はできるだけ早く冷蔵庫へ入れる
- ・ 調理器具やふきんは除菌する
- ・ 肉・魚を切った器具で野菜を切らない
- ・ 食事の前には手を洗いましょう

## 6月16日は父の日です。

いつもお仕事でがんばっているおとうさんへ感謝する日です。ありがとうを伝えてみましょう。

- 6月4日(火) 虫歯予防メニュー
- 6月22日(土) 慰霊の日メニュー
- 6月26日(水) お弁当の日
- 6月28日(金) お誕生会メニュー

