

6月給食だより

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

のどが潤いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

食中毒に気を付けて！

梅雨は湿度、温度が上昇し、食品が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。

★食事の前は手を洗う

忘れずに行いましょう！

★肉や魚は分けて包む

食材から出る汁が漏れないように個別にビニール袋へ入れ冷蔵庫へ。

★食材はすぐに冷蔵庫へ

冷凍食品の解凍は常温ではせず、冷蔵庫か電子レンジで解凍。

★調理器具は清潔に

キッチンは整理整頓！包丁まな板は食材ごとに使い分け菌の繁殖防止。

6月4日は虫歯予防デー

美味しい食事をする為にも健康な歯を保ちましょう。

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンをとることで丈夫な歯が作られます。

●丈夫な歯にする食べ物は？

- ・肉 ・魚 ・卵
- ・豆腐 ・納豆 ・牛乳
- ・チーズ・ひじき・小松菜
- ・のり ・ヨーグルト

6/4～10は歯と口の健康習慣！！

～よく噛んで食べるというここといっばい～

1. 食べすぎを防いで肥満を予防する
2. あごの筋肉を発達させ歯並びが良くなる
3. 脳を刺激し頭の働きを良くする
4. 唾液がたくさん出て虫歯を予防する
5. 食べ物の味がよく分かり、より美味しく感じるようになる
6. 消化を助け栄養を吸収しやすくなる

いろいろなものを食べよう

