

6月 給食だよ

平成30年6月号
すくすく保育園

これから梅雨の時期になります。じめじめした天気が続くことが多くなり、体調も崩しやすくなります。日頃から正しい手洗い、規則正しい生活をおくり、毎日の体調管理を心がけましょう。

食中毒に気を付けよう！

食中毒は1年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてが最も多く発生する時期です。その原因として、だんだんと気温や湿度が高くなり始め、食べ物が傷みやすくなること、また、その暑さで身体の免疫力や抵抗力が落ちてしまうことなどがあげられます。



食中毒とは、有害物質や有毒な微生物に汚染された飲食物を摂取することにより、引き起こされる下痢、嘔吐や発熱などの中毒症状です。味やにおいなど外見的变化では、わからない場合も多いです。

食中毒を防ぐ為には・・・

- ①食品は十分に加熱して食べましょう。
- ②賞味（消費）期限はよく確認しましょう
- ③調理して残ったものは冷蔵庫に保管し、早めに食べましょう。
- ④変だと感じたものは食べないようにしましょう。
- ⑤料理や食事の前には必ず手を洗いましょう。また、野菜や果物もよく洗いましょう。
- ⑥開封した食べ物は早めに食べきりましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

大人になっても自分の歯でおいしく食べるためには、毎日の心がけが大切。しっかり噛んで食べることや、食べたらず

まずは歯磨き！

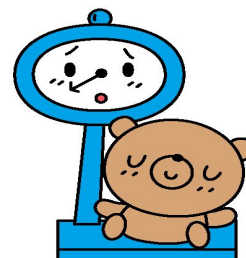
食事の後は食べ物のカスが歯につきま。そのままにしておくと口の中で温度と水分によって化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後はきちんと歯磨きをしましょう。

栄養のバランス

糖分のとりすぎは虫歯の原因のひとつ。カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を取り入れてみましょう！

よく噛んで食べる！

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。また、よく噛んで食べると歯の再石灰化（エナメル質の補修）を促す唾液がたくさん分泌されて、虫歯予防にもなります。



肥満が増加傾向

子供の肥満は、この30年間で実に3倍にも増加しています。

肥満傾向にあるようなら、スナック菓子など高カロリーのものは控えましょう。

ごはんをしっかり噛むことで、満腹中枢が満たされ、食事の量が抑えられます。

また、「ご飯を少量ずつ、回数を経て食べる」「野菜のおかわりに限定する」なども効果的です。



毎年6月は「食育月間」



「食育」とは、栄養についての知識を持つだけでなく、「食」について考えることで、自然、風土、季節を感じながら日々の生活を充実したものにしていくという取り組みです。

この機会に、ご家族で「食」について考えてみてはいかがでしょうか？