

6月の給食だより

2023年5月31日 ひまわりやすにしこども園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。はじめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 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
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

♡6月4日～10日は歯と口の健康週間です♡

園ではカルシウムを多く含む食材と、しっかり噛むことを意識した献立になっています。

また、日頃からしっかり噛んで食べるよう、おやつにいりこや昆布を取り入れ、食材も大きく切って調理しています。

【カルシウムを多く含む食品】

乳製品、小魚、大豆製品、野菜や海藻など

展示食についてのお知らせ

今年度から、広島市による「食中毒警報」が廃止されることになりました。

それに伴い、給食の展示は「夏の食中毒予防期間」である6月～9月の間お休みさせていただきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

手洗い指導（すみれ組）

すみれ組さんに手洗い指導をしました。洗うと色が変わる魔法の石鹸を使って、みんなで手洗い。最初はオレンジ色だった石鹸がゴシゴシ洗っていくうちに、白色に！白色に変わった石鹸を見て「先生、色が変わったよー！」と嬉しそうに見せてくれました。

こまめな手洗い・うがいを心掛け、元気に梅雨を乗り越えましょう。

