

# 6月の給食だより

2024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。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒など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！

## 🦷 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です 🦷

### 1回の食事でどれくらい噛んでいますか？

食事をするとき、何回噛んでいるか意識したことはありますか？弥生時代は1回の食事に約4000回噛んでいたと言われていたのですが、最近はぐっと減って1000回以下になっているそうです。

食べ物は噛めば噛むほど体にいい効果があります。

一口食べたら、30回噛むようにしましょう！

### よく噛む8大効果

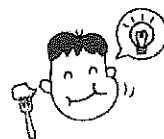
## 卑弥呼の歯がい～ぜ！



肥満予防



味覚の発達



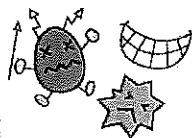
言葉の発音はつきり



脳の発達



歯の病気予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球



### 6月4日から10日の献立は…

園では、根菜や乾物などのよく噛む食品と、乳製品や大豆製品などのカルシウムを多く含む食品を多く取り入れています。

### 手洗い指導

すみれ組さんと一緒に手洗いのお勉強をしました。手を洗ううちに、だんだんとオレンジ色から白色へと色が変わる魔法の石鹸を使ってみんなで手洗い。

忘れがちな爪の間や手首もしっかり洗って、ばい菌をやっつけました。

気温が高くなり、湿度が増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。こまめな手洗いで菌やウイルスをつけないを心がけましょう！



### 展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」である6月～9月の間は展示食を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たします。

### 子どもの日メニュー

5月2日に園では子どもの日メニューとして、「こいのぼり春巻き」と「柏餅」でお祝いました。春巻きをこいのぼりに見立てて作り、ケチャップで背びれと目を書きました。

お昼にクラスを回ってみると、「こいのぼり春巻き食べたから、元気もりもり！」や「今、お腹の中でこいのぼりさんが泳いでるよー」など、子どもたちならではの、可愛らしい感想を聞かせてくれました。

沢山給食を食べてこいのぼりのように、すくすくと元気に大きくなって欲しいと思います。

