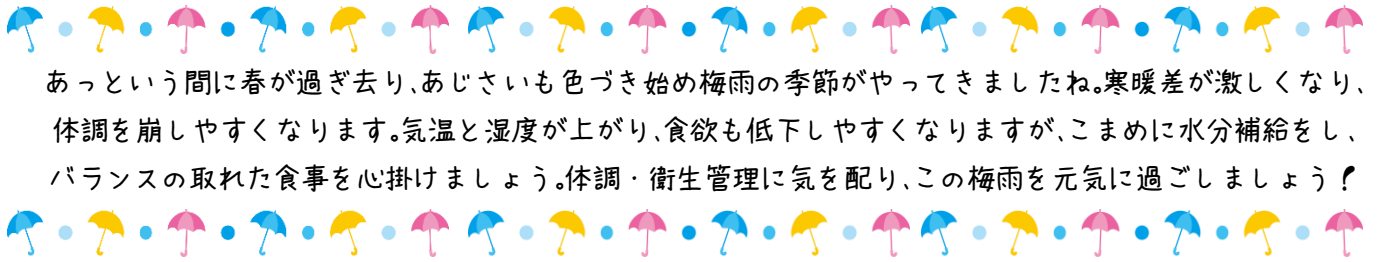


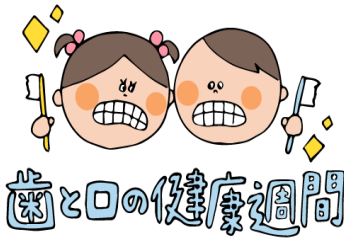
6月 給食だより



あっという間に春が過ぎ去り、あじさいも色づき始め梅雨の季節がやってきましたね。寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。気温と湿度が上がり、食欲も低下しやすくなりますが、こまめに水分補給をし、バランスの取れた食事を心掛けましょう。体調・衛生管理に気を配り、この梅雨を元気に過ごしましょう！



6/4～6/10は…



一度に吸収されるカルシウムの量は決まっているため、毎日バランス良く摂りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間や虫歯予防週間と言われています。虫歯を予防するために歯みがきは欠かせませんが、よく噛むことも大切です。噛むことで分泌される唾液が細菌の増殖を抑えてくれます。歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは乳製品・小魚・海藻・大豆製品などに多く含まれています。よく噛んだり、歯みがきを丁寧にしたりと意識する週間にしましょう。園でも6月は歯の強化月間として歯に良い食材を多く取り入れています。



食中毒に気を付けましょう

食中毒は、細菌の活動が活発になる気温と湿度がそろっている6月～10月にかけて多く発生します。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは加熱調理によって退治できます。園では、出来上がり中心まで十分に加熱されているか測定し、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱したものを、できるだけ速やかに食べるよう心掛けましょう。

<食中毒三原則>



<6月の旬の食材>

今月の給食にも、栄養が豊富な旬の食材が使われたメニューがたくさんあります！



おくら



パプリカ



なす



ピーマン



トマト



きゅうり



スイカ