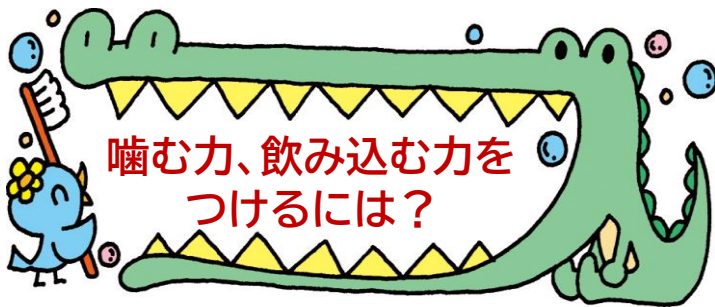




# 6月 給食だより



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨時期に入ります。温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気を付けましょう。



口の回りには、さまざまな筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力が養われます。また、口の回りの筋肉の発達、ことばの正しい発音にもつながります。ご家庭でも発達の様子を見ながら、噛み応えのある海藻類や野菜(ごぼう・きゅうり・など)、果物を取り入れてみて下さい。

\*保育園では噛む力を育てられるように野菜の切り方や茹で加減などもメニューによって変えています。



「食育」は子供たちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識を選択する力を育む取り組みです。

～日常生活の中での食育を紹介～。

- 一緒に食器や箸の使い方を練習する
- 行事食を楽しむ
- 散歩中に畑の作物を観察し会話する
- スーパーで色々な食材を見る

ぜひご家庭でも食に関する事を 会話にしてみてくださいね。

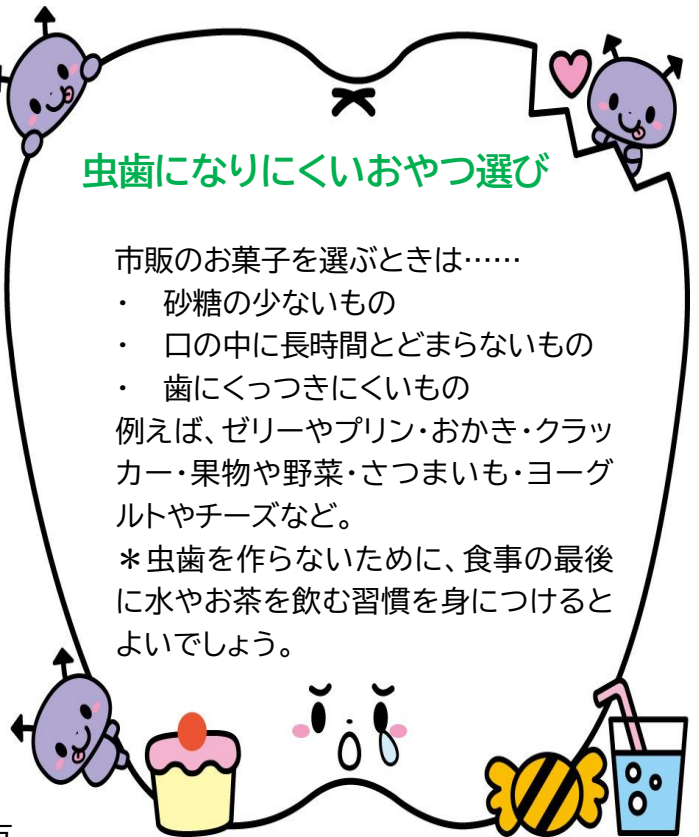
## 虫歯になりにくいおやつ選び

市販のお菓子を選ぶときは……

- ・ 砂糖の少ないもの
- ・ 口の中に長時間とどまらないもの
- ・ 歯にくっつきにくいもの

例えば、ゼリーやプリン・おかき・クラッカー・果物や野菜・さつまいも・ヨーグルトやチーズなど。

\*虫歯を作らないために、食事の最後に水やお茶を飲む習慣を身につけるとよいでしょう。



梅雨の季節がやってきます。子供が使うお箸セットやコップ、水筒など、しっかり洗浄するようにしましょう。除菌、殺菌効果のある洗剤を使ったり、熱湯消毒するなども有効です。

