



# 6月 給食だより



令和4年6月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。  
この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。  
いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。  
規則正しい食生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

## 6月4～10日は歯と口の健康週間です

### 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ようですが、最近はずっと減って約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良い効果があります。  
一口食べたら、30回程度噛むことを目安にすると良いそうです。

### 6月4～10日の献立は…

この一週間の給食には、根菜や乾物などのよく噛む食品とチーズやわかめ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。  
給食に初登場のピザトーストもかみかみメニューです。

また、よく噛むことの呼びかけの他、歯磨き指導にも力を入れていきたいと思っております(〇)/



### よく噛む8大効用 卑弥呼の歯がい～ぜ！



肥満予防



味覚の発達



言葉の発音はっきり



脳の発達



歯の病気予防



ガン予防



胃腸快調



全力投球



大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。

## こいす組(2歳児)の給食の様子



撮ってるの～？



ごはんつぶあつまれ～



完食だよ！



ごちそうさま☆

## 食中毒を予防しよう！

6月～10月にかけて、細菌の活動しやすい気温と湿度が揃うため、食中毒が多く発生します。  
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、食材はしっかりと加熱してすみやかに食べるよう心がけましょう。

### <予防方法をおさらい>

- ① 野菜は流水でしっかり洗う。
- ② 生肉と魚は他の食材に触れないようにする。
- ③ まな板と包丁は、生肉・生魚等の加熱する食材用と生野菜や調理済みの食品用で2つ以上用意する。
- ④ 冷凍食品は室温での解凍を避けて電子レンジや冷蔵庫で解凍し、なるべく早く消費する。
- ⑤ 食材はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。

