

# 6 給食たより

梅雨の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目は1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。体がだるくなったり、食欲の低下が心配されます。早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを徐々に整えて元気に過ごしましょう。

## 歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。美味しく食べて、健康な生活を送るためには丈夫な歯は欠かせません。丈夫な歯とあごをつくるために、よく噛んで食べることはとても大切です。歯の大切さをもう一度考えてみましょう。

### よく噛んで食べる コツ

- ・どんな味がするか意識しながら食べる
- ・食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにする
- ・ごぼうやレンコンなどかみごたえのある食べ物を取り入れる
- ・口の中の食べ物を飲み物で流し込まない

### 【歯の病気予防】

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや口の中の細菌を洗い流す作用があるので、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

### 【肥満を予防】

よく噛むことによって満腹中枢が刺激され、適量で満腹を感じられます。

### 【脳の活性化】

脳に流れる血液の量が増えるので子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

### 【消化を助ける】

食事をよく噛んで食べることは、栄養素を体に取り入れるための大切な作業です。消化がきちんとされていると腸での吸収がしやすく栄養素を体にしっかりと取り入れます。



## しっかり手洗い 正しい手洗い

気温と湿度が上がり、食中毒予防の観点から引き続き正しい手洗いができるようにご家庭のサポートもよろしくお願い致します。幼少期に手洗いの重要性を理解することで、手洗いがしっかり身につきます。

手洗いの効果は??

手洗いなしで約1,000,000個のウイルスが...

- ①流水15秒手を流すと ➡ 約10,000個
- ②石鹸で10秒または30秒もみ洗い+流水15秒すすぎ ➡ 数100個
- ③石鹸で60秒もみ洗い+流水で15秒すすぎ ➡ 数10個
- ④石鹸で10秒もみ洗い+流水で15秒すすぎ×2回 ➡ 約数個

手洗いの仕方で菌をグッと減らすことができます。



## 食中毒に要注意!



梅雨の時期は高温多湿の日が多く、食中毒の発生に特に注意をしなければならない時期です。さまざまな菌が発生し増殖しやすい環境となりますので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が食中毒予防の三原則です。食品の購入から保管、調理、食べるまでの衛生管理が重要です。

## ジメジメ梅雨でも...



外遊びをする機会が減りがちなこの季節。カラダを動かすのが足りなくて少し食欲が落ちてしまう子がいるかもしれません。そんな時は、一緒にクッキングはいかがでしょう? 作る過程を体験することで、食べることに興味がわき、食べ進めることができたり、お子様のアイデア料理が完成するかも。お皿の中身を華やかにするだけでも、いつもと違った食欲が見られるかもしれません。