

# 6月



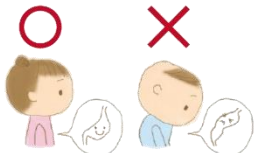
# 給食だより



# 梅雨

## 食事の姿勢チェック

お子様の姿勢をチェックしてみましょう。食事の姿勢が悪いと消化にも影響があります。



## 6月4日～10日 歯と口の健康習慣

虫歯を防ぐためにはよく噛んで食べることが大切です。噛み応えのあるものを意識して選び、よく噛む習慣を身につけましょう



CHECK!



- ひじをついていませんか？
- 背中が丸まっていませんか？
- 背もたれによりかかっていませんか？
- テーブルからお腹がはなれすぎていませんか？
- 足がぶらぶらしていませんか？

## POINT!



足を踏ん張れるように踏み台などを足と床の間において足ぶらぶらを防止しましょう。床に足をつけるとお腹に力が入って姿勢が安定しますよ。

背もたれの寄りかかりを防止するには、背中と背もたれの上にクッションなどを入れて調整しましょう。テーブルとお腹の距離はグー1つくらいです

## 身につけたい 食事のマナー

### 食事の姿勢

猫背や肘付き、膝立てなど、姿勢が悪いと見た目が悪く、行儀が悪く見えます。癖になる前に気づいたらやめるよう伝えましょう。もしかしたら食卓の高さが合っていない可能性も。子どもの体型に合ったテーブルや椅子に替えたり、クッションなどで調節してあげましょう。また、姿勢を正すことで、消化機能も良くなります。

食事のマナーを教えるのは根気が必要です。楽しく学べるように様々な工夫をして食事時間を親子で楽しく過ごしたいですね。上手にできたらご褒美を用意したり、ごっこ遊びを組んで楽しく身につけたり、すぐに出来なくて当たり前。焦らず気長に見守りましょう

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。

## 父の日

しっかり あらってね

1 てのひら	2 てのこう	3 ゆびのあいだ	4 ゆびのさきやつめ
5 おやゆび	6 てくび	7 みずでながして	8 ふく

## 家庭で行う 食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- 1 生ものを保存するときはドリップが漏れ出さないように工夫して保管する
- 2 手洗いをしっかり行い、調理器具も衛生的に取り扱う
- 3 加熱調理品はしっかり火を通す
- 4 残った食材や料理は早く冷えるように小分けにして冷蔵(冷凍)保管して、早めに食べきりましょう