



ぎゅうしょく

給食だより



がつごう
6月号



きららほいくえん

R 8, 6, 1

あつという間に春が過ぎ、雨の季節がやってきました。ジメジメした梅雨の季節は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期です。

毎日の食事でしっかり栄養をとり、元気いっぱい過ごしましょう！

歯かみかみ習慣を大切に

よく噛んで食べることで、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・あごの発達を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなど、たくさんの効果があります。噛みごたえのあるものを食事に取り入れてみたり、「あと5回噛んでみよう♪」など、楽しく声かけしてみてくださいね。



家庭でできる食中毒対策

子ども達は食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分でないため、衛生管理には大人の注意が欠かせません。ご家庭では、下記の3点に注意して食中毒対策をしてみてください。

①：菌をつけない

手洗いはもちろんですが、まな板の上では野菜→肉・魚の順番で調理しましょう。

②：菌を増やさない

食べ物は室温で放置せずに、調理後は速やかに食べましょう。

③：菌をやっつける

肉・魚は中心部までしっかり火を通しましょう。

食器、まな板、包丁などは洗剤でしっかり洗い、熱湯で消毒する方法が有効です。食器用の除菌スプレーでも良いです。



栄養たっぷりの牛乳

発育が盛んな幼児期には、良質なエネルギーやたんぱく質をとることが必要です。特に、歯と骨の発育にはカルシウムの摂取が大切ですが、日本では性別・年齢を問わず、一般的に不足しています。

そこで活躍するのが牛乳です。

牛乳は、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。また、たくさん量をとりやすく、ほかの食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのも魅力です。牛乳からできるチーズやヨーグルトなどの乳製品も食事に取り入れてみましょう。



★みどり牛乳を使っています◎