



きゅうしょく

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。

毎日の食事ですっかり栄養をとり、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。

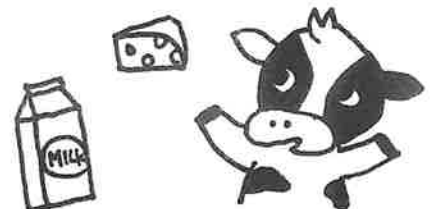


栄養たっぷりの牛乳

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
んの量を取りやすく、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。



★みじり牛乳を使っています◎