



給食だより

文殊乳児保育園
令和6年度6月号



雨の多い季節になりました。これから徐々に気温と湿度が上がりはじめると、細菌性の食中毒に注意が必要です。菌を繁殖させないためにも「つけない・増やさない・やっつける」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



☆かむことの大切さ☆



6月4日は虫歯予防デーです。歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。

よく噛むと、どうしていいの？

- ① 食べ物の歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じます。
- ② 唾液が出るため、食べものの消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンで、頭の働きを良くします。
- ④ 歯やあごの骨を育て、発音をはっきりするようになります。



あごやそしゃく筋は噛まなければ、発達しなくなってしまいます。

歯の土台となるあごや歯茎を含む口腔内のそしゃく筋は、噛むことで発達し、噛む力も強くなります。また、噛むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習しながら身につくものなので、柔らかいものばかりではなく、少し歯ごたえのあるものをおやつなどに取り入れることをおすすめします。

誕生会メニュー

(20日)

- ★洋風混ぜごはん
- ★魚のコーンフ레이크焼き
- ★卵スープ
- ★果物

《おやつ》

- ★アイスクリーム

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨に入り、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意し、子どもたちが下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをしないため、手洗いの仕方など、今一度確認していきましょう。食中毒予防の基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

お弁当の日

18日(火曜日)

