

給食だより

令和3年度

6月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



6月は梅雨の季節ということもあり、気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。そこで衛生面で注意が必要です。予防の基本は3つ!!原因となる細菌を「①つけない ②増やさない ③やっつける」です。まずは、「つけない」ための手洗いです。石けんを使い、指先・指の間・親指のまわり・手首・手のしわなど、汚れが残りやすい部分もしっかり丁寧に洗いましょう。食事前の手洗いは、ご家庭でも習慣づけましょう。体調管理・衛生管理に注意し、今月も元気に過ごしましょう。また、今月は「食育月間」です。栄養バランスの良い食事を心がけ、好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものも食べましょう。こまめに水分補給をしましょう！体調を崩しやすくなる時期でもあるので、『早寝』『早起』『朝ごはん』の生活リズムを習慣づけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



噛むことはとても大切！

◆歯の病気予防！

噛むことで、分泌される唾液が歯を固く丈夫にします。アゴの発達にも影響を及ぼします。

◆脳の活性化！

脳に刺激を与え、血液の循環もよくなり、脳機能が活性化します。

◆消化を助ける！

消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。



食後はしっかりと歯磨きをして、虫歯を予防しましょう！！



歯を丈夫にする食べ物はなんだろう？

★たんぱく質やカルシウムは歯を構成する重要な栄養素です。カルシウムやビタミンと一緒に摂ることで効率の良い栄養摂取ができ、丈夫な歯が作られます。

☆乳製品：牛乳、ヨーグルト（カルシウム、たんぱく質）

☆大豆製品：大豆、豆乳、豆腐、納豆（カルシウム、たんぱく質）

☆魚介類：サバ、イワシ、サンマ、骨ごと食べられる小魚（カルシウム、ビタミンD）

☆きのこ類：マイタケ、シイタケ、しめじ（ビタミンD）

☆緑黄色野菜：ゴーヤー、ピーマン、ブロッコリー（ビタミンC）

☆果物類：レモン、アセロラ、キウイフルーツ、イチゴ、オレンジ（ビタミンC）



6月は食育月間です

6月は食育月間です。日頃から食べている食事や食材に興味をもち、「食事は元気のもと」「食卓に並びまでにたくさんの方が関わってできている」を意識し、感謝の気持ちでいただきます。苦手な食べ物もまずは1口だけでも食べましょう。ご家庭でも食に関わるお手伝い等、食に関心をもつような取り組みもできたら良いですね。