



給食だより

令和5年度6月
古市ひかり保育園

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。

これから来る梅雨の時期は食中毒の要因となる菌が増えやすい季節です。

食中毒を防ぐには、食品の適切な管理と、やはり手洗い・うがいを引き続きしっかり行っていくことがとても大切です。毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生しています。

普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

■ 食中毒予防の3原則



～6月4日から10日は歯と口の健康週間～

私たちが毎日元気に過ごしているのは、毎日の食事ですっきりエネルギーを補給しているからです。食品が口の中に入って身体の中に入るまでに「歯」は大きな役割を果たしています。虫歯予防の為に歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。朝・食後・寝る前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり子供たちにも嬉しい瞬間です。

丈夫な歯をつくろう！

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べ物や歯ごたえのあるものを食べるようにしましょう。食物繊維の多い根菜類や海藻類をよく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中がキレイになります☆

カルシウムが多い食べ物

ひじき、わかめ

牛乳、チーズ

豆腐、大豆



歯ごたえのある食べ物

ごぼう、人参、れんこん

いんげん、竹の子

