



# 6月給食だより



令和3年5月25日発行

ジメジメした梅雨の時期がやってきました。気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しがちになります。

また湿度が高くなり、食中毒も発生しやすい季節です。

毎日元気に過ごすためにも、体調・衛生管理には十分気を付けましょう！



## 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間



6月4日はむし歯予防デー。4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。大人になっても自分の歯を保てるように、食後の歯磨きを家族みんなで心がけましょう！

むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いきのこ、歯の土台を作るたんぱく質が多い卵や肉、エナメル質を強化するビタミンAが多い緑黄色野菜など、バランスよく食べましょう！

### \* 歯を丈夫にする食べ物 \*

《歯のお掃除をしてくれる》

ごぼう・レタス・セロリ・ワカメなど

《歯を強くする》

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・卵・魚・肉・大豆製品・きのこ・緑黄色野菜など

### \* 虫歯を作らない食べ方 \*

①規則正しい食生活をする。

②お菓子などをだらだら食べずに、時間を決めて食べる。

③適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。

④清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



### 【食中毒を予防しよう】



#### ● 細菌を付けない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに手洗いをする。

#### ● 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

常温での保存は細菌が増殖するのでNG。

#### ● 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌は加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べましょう。特に、肉や魚は十分に加熱しましょう。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使って消毒・殺菌しましょう。

※食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱、すみやかに食べるように心がけましょう！

### ☆ これからが旬！ オクラパワー ☆

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンや、抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富です。ビタミンB1、C、E、カリウム、カルシウム、鉄なども含み、夏バテ予防にピッタリで栄養満点です。

もう一つの魅力は思わずにっこりしちゃうキュートな星形☆

星形を生かして、サラダにのせたり、スープに浮かべたりと見た目も楽しめます。

給食でもスープの具材などに使用します。

ぜひご家庭でも旬のオクラを味わってみてください♪

