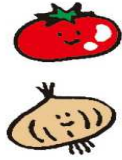


6月



給食だより

みちのご保育園

紫陽花の花が色づき始め、梅雨の訪れを感じます。梅雨の季節は雨が多く、また気温・湿度とも高いので過ごし難さを感じることもありますね。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。また、じめじめと湿度があがってくるので、「食中毒」などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

食中毒を防ぐための3つのきまり

- ① 食中毒菌を付けない
細菌が付着した食材、手、調理器具から食品に菌がうつることがあります。手洗いはしっかり行い、まな板や包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。
- ② 食中毒を増やさない
食品を常温で放置すると菌が増殖します。食品は冷蔵庫などで保存しましょう。目安は温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下です。
- ③ 食中毒菌をやっつける（殺菌する）
食品の加熱が不十分な場合、菌が死なないことがあります。加熱する食品は十分に火を通しましょう。焼く、煮る、蒸す、揚げる、茹でる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。目安は食品の中心部の温度が75℃、1分間以上です。

歯について知ろう！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

問題

こども・おとなの歯は何本ある？

子どもの歯は全部で20本、大人の歯は親知らずを抜いて28本あります。歯には十分な栄養をとる為に、とっても大切な役割があります。

よく噛んでたべよう

噛むことには様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

- ☆肥満予防
- ☆むし歯予防
- ☆消化・吸収をよくする
- ☆脳の働きを活発にする
- ☆味覚の発達

