

# 6月



## 給食だより

みちのご保育園

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。

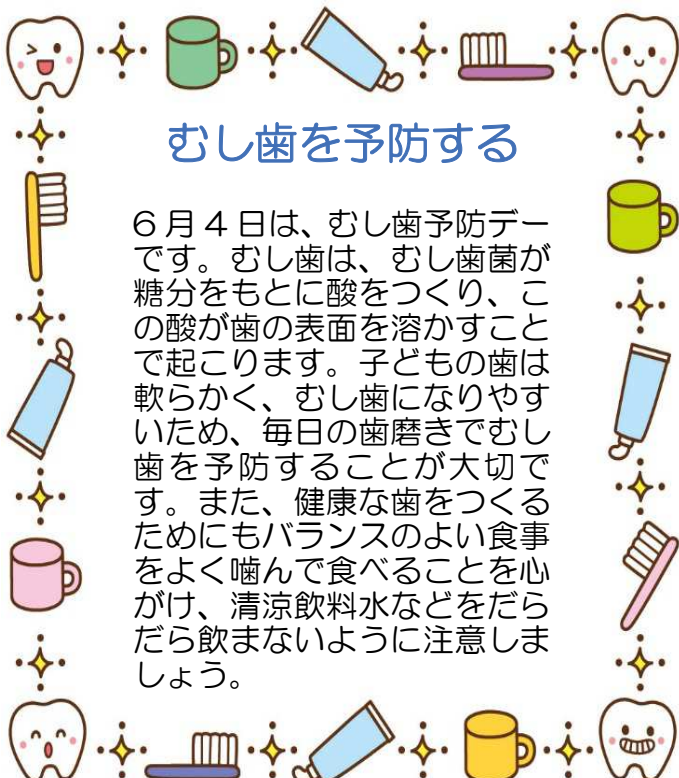
寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。

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。

気分が下がり食欲を落とさないように、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

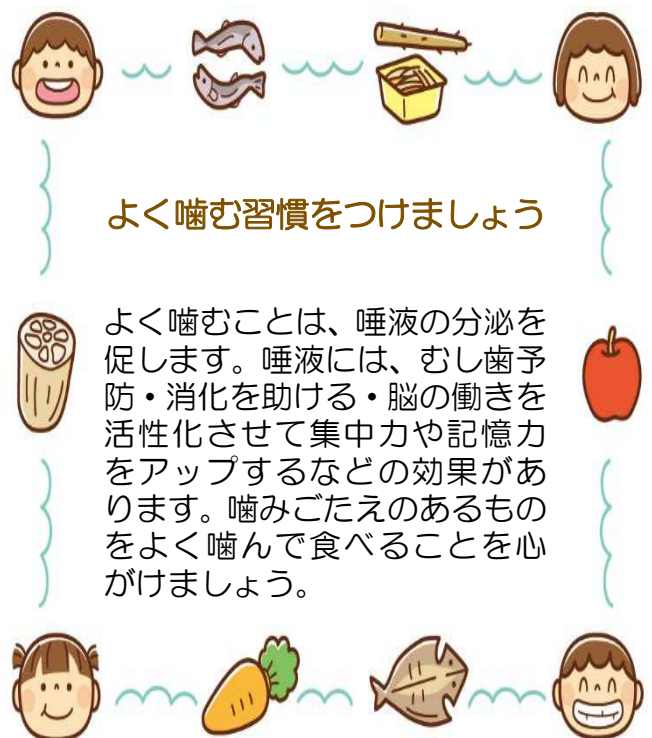
### 食中毒を防ぐための3つのきまり

- 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。



### むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。