



6月 給食だより

大宮みちのご保育園

梅雨の季節がやってきました。これから雨の日も増えジメジメと気温と湿度が上がります。

この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。

手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。



虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。歯磨きの習慣を身につけましょう。

子どもの歯は軟らかく虫歯になりやすい為、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

★虫歯を作らない食べ

- ① お菓子などをだらだら食わず、時間を決めて食べる
- ② 食物繊維の多い根菜や昆布などをよく噛んで食べる
- ③ 口の中の食べ物をお茶や牛乳で流し込みながら食べない
- ④ 清涼飲料水や糖分の多い食べ物は控える



パリパリサラダ 幼児4人

キャベツ	80g	醤油	4g
人参	20g	酢	4g
きゅうり	20g	砂糖	2g
コーン	12g	油	0.8g
あげ麺	8g		

- ① 野菜は軽く茹で水気を切る
- ② 醤油、酢、砂糖、油を混ぜドレッシングを作る
- ③ 野菜をドレッシングで和える
- ④ 最後にあげ麺をトッピングする

よく噛むとどうしていいの？

- ・虫歯を防ぐ
- ・消化吸收をよくする
- ・肥満を防ぐ
- ・脳を活発にして記憶力UP
- ・言葉の発音をはっきりする



6月 食育の日

パリパリサラダ