



給食 だより



梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇してカビや食中毒菌が発生しやすくなります。食中毒予防として手洗いをすることを習慣づけ健康に過ごしましょう！！

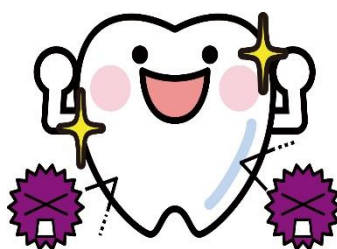
6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です！！

『よく噛んで食べること』には、メリットがたくさんあります。



肥満防止

食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。



歯の病気予防

唾液がたくさん出ることで、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

味覚の発達

食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよくわかるようになります。



胃腸快調

食べ過ぎを防ぎ、胃腸の働きを活発にします。



よく噛むことは、言葉や脳の発達・がん予防などにいいことばかりです♪

旬の食材 **ピーマン**

ピーマンの旬は、6～8月です。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富でシミ・そばかすの予防に役立ちます。

β-カロテンも多く含まれ、老化防止や免疫力アップ、がんの予防の効果も期待できます。



家庭での食中毒予防

- 食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。
- 料理ができあがったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょう。
- 開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。

