



給食だより

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！

— よく噛んで食べよう —

むし

6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。

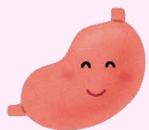
虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が取れなくなります。また、よく噛むと良いことがたくさんあります！

「ひみこのはがいで」



全力を出せる

歯をくいしばる力がつくよ



胃腸が元気に

おなかのスイッチが入るよ



ガン予防

病気になりにくい体をつくるよ



肥満予防

少しの量でもおなかがいっぱいになるよ



味覚の発達

いろいろな味を楽しめるようになるよ



言葉ハッキリ

口を上手に動かすトレーニングになるよ



むし歯予防

唾液がたくさん出て虫歯菌が弱くなるよ

脳が元気に

あたまのスイッチが入るよ



— 手洗いを徹底しよう —

気温と湿度の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



— 新じゃがを食べよう —

新じゃがは、冬に植えたじゃが芋を通常の収穫期である秋よりも早く収穫し、貯蔵せずに5～6月ごろにかけて出荷したものです。

一口大の小さな丸型で、皮が薄くてみずみずしいのが特徴で、皮ごと食べるのがおすすめです。

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧やむくみ予防に働くカリウムが豊富に含まれています。

