



給食だより

色とりどりの紫陽花が咲く梅雨の季節に入りました。蒸し暑い日が続くので、この時期は食中毒に注意が必要です。手洗いと食品管理を徹底して元気に過ごしましょう！

「歯と口の健康週間」

6（む）4（し）の語呂合わせで6月4日を虫歯予防デーとし、10日までの1週間は歯と口の健康週間となっています。歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。食事やおやつの後にはやさしく丁寧に歯を磨き、いつまでも健康な歯を保ちましょう！

よく噛むことで・・・

①たくさんの唾液で殺菌効果！

唾液には殺菌効果があり、歯周病や虫歯の予防につながります。



②食べすぎ防止！

食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑制されます。



③脳がシャキッと！

あごを動かすことで血流量が増え、脳へ酸素や栄養がたくさん送られます。



④正しい歯並びで足腰強く！

あごの発達を促すことで歯並びを整え、かみ合わせを良くします。



他にも「味覚」や「言葉」の発達、「がん予防」などの効果があると言われています♪

「手洗い6つのポーズ」

食べる前にはしっかり手を洗って食中毒の予防をしましょう！

①「おねがいのポーズ」で てのひらをごしごし



②「カメのポーズ」で 手をかさねてごしごし



③「おやまのポーズ」で 指の間をごしごし



④「おおかみのポーズ」で つめの間をごしごし



⑤「バイクのポーズ」で 親指をぎゅっぎゅっ



⑥「つかまえた！」のポーズで 手首をぐりぐり



「旬の食材 オクラ」

オクラの粘り成分は、食物繊維の一種であるペクチンによるもので、腸内環境を整え、さらに胃を保護しつつ、糖分の消化吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。

また、オクラの食物繊維は水に溶けやすいため、茹でる際は短時間にとどめるか、汁物に加えて一緒に摂取すると効率よく取り入れられます。

