



にしいる保育園高田馬場西 大野 雅江

梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。

丈夫な歯で過ごすためには、歯磨きはもちろんですが毎日の食生活が大切です。バイ菌に負けない強い歯を作るためには、小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう！

歯をお掃除してくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ。セロリ・果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

食中毒に注意！

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっている、6～10月にかけて多く発生します。

保育園でも調理終了後、2時間以内の喫食など細心の注意をはらって、給食提供をしています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるように心がけましょう！

【食中毒予防の3原則】

菌をつけない：手や調理器具、材料をしっかりと洗う

菌を増やさない：調理したものはすぐに食べる

菌をやっつける：しっかりと加熱・殺菌する

よく噛むと良いこといっぱい！！

よく噛むことで、健康な体づくりをしてくれます。

- ・消化を助ける
- ・食べ過ぎを防いで、肥満予防になる
- ・噛むことで、自然の歯ブラシになる
- ・味覚が発達する
- ・顎の筋肉が発達し、歯並びが良くなる

家庭での食中毒対策

- ・手は石鹸で、洗える食材（野菜・果物など）は流水でしっかりと洗う。
- ・生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。
- ・まな板と包丁は下処理用と生食用で2以上用意。
- ・冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。

5月の食育の様子

各クラス、苗植えをしました！大きく美味しく育つのが楽しみです。

だいち：長ネギ



そよかぜ：さつまいも



ふたば：いちご



うみ：なす

