



ジメジメとした梅雨がやってきます。この時期は温度と湿度が上昇し、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には注意が必要です。食品の十分な加熱、調理器具の消毒、手洗いをしっかり行い、食中毒を予防しましょう。

子どもたちが使うおしぼりも、週に一度は漂白したり、熱湯に10分以上浸して熱消毒をしたりするようにしましょう。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 歯と口の健康週間(6月4日~10日) ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

歯と口の健康は、食べることや体の健康に大きく関わってきます。歯が痛いとしっかり噛めないで、ごはんが食べられなくなったり、しっかり噛めないとあごの発達に影響が出たり、集中力が続かなかったり、太りやすくなってしまいます。体の健康のためにも、虫歯予防と口腔ケアをしっかりとこないましょう😊🗑️💡

基本の虫歯予防！🦷

① よく噛んで食べる

唾液には虫歯の予防効果があります。よく噛むことで唾液がたくさん出ます。やわらかいものばかりだと噛む回数が減って唾液の量も少なくなるので、食事にはかたい食べ物もほどよく取り入れ、よく噛んで食べましょう🍴

② 大人が使った食器や箸などを子どもに使わない

大人が使ったスプーンや箸で食べさせたり、温かい食べ物をお息をかけて冷ましたりすることで、唾液を介して子どもの虫歯菌が増えてしまいます。特に3歳以下の時期は要注意です！

③ 歯をみがく

食べた後歯をみがきましょう。子どもはまだ自分ではしっかりとみがけないので、10歳くらいまでは1日1回以上、大人が仕上げみがきをするのが効果的です🗑️

④ おやつは時間を決めて食べる

特に糖分の多いものをだらだらと口に入れていると虫歯のリスクが高くなります。おやつを食べる時間を決めて、だらだら食べないようにしましょう🍪



免疫力アップで風邪予防！

気温の急激な移り変わりで体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて早寝早起きを心がけ、体調を整えましょう。

免疫力を高める食材としては、人参🥕、じゃがいも🥔、ブロッコリー🥦、たまねぎ🧅、かぼちゃ🎃などがおすすめです🍴💡

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを満遍なく摂ることがいちばん大切です。おすすめの食材を取り入れて、朝昼夕しっかり食べるようにしましょう🍴

また、疲れが溜まっていると免疫力は低下してしまいます。睡眠もしっかりとって疲れを溜めないように気をつけましょう😊

熱中症・脱水症状に気を付けよう！

これから少しずつ気温が上がってきます。喉が渴いたと感じる前にこまめに水分をとりましょう。特に子供は大人に比べ、体内の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。子供は水分を要求するのが難しかったり、遊びに夢中になり水分をとることを忘れていたりすることもあるので、大人がよく見て

こまめに水分をとらせるようにしましょう。朝ごはんを食べないと水分摂取が足りず、熱中症や脱水症状をおこしやすくなります。朝ごはんはしっかり食べましょう🍴😊



食事調査アンケートを実施します。配布したアンケートの記入にご協力をよろしくお願いいたします。

給食室より

