



給食だより

筑後二川保育園

2025年6月5日

文責:栄養士 立花

雨の日や蒸し暑い日が多い季節となりました。このような気候は、食中毒の原因となる細菌やウイルスが繁殖しやすい環境でもあります。また、急な気候の変化は子どもたちの体力を消耗させ、少しの菌でも症状が出やすく重症化する場合がありますので、ご家庭でも食中毒には十分に気をつけられてください。

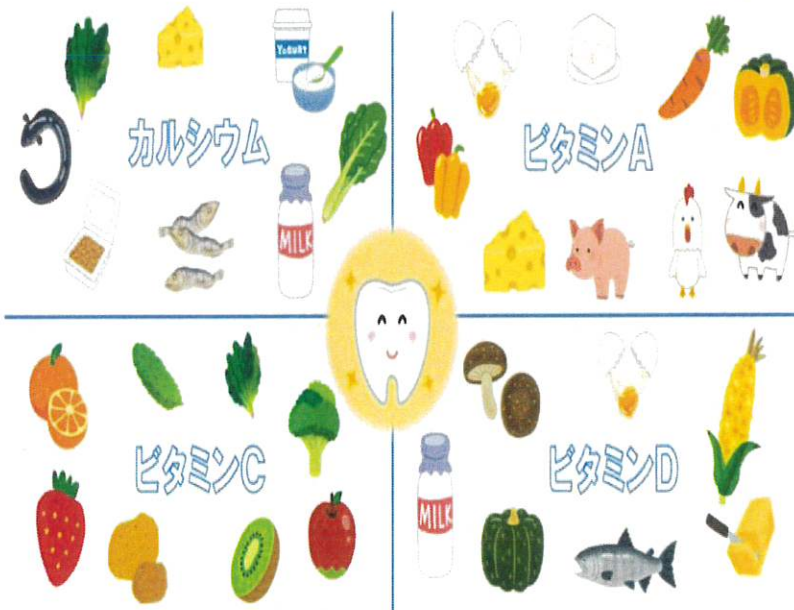
また以上児さんの持参する御飯は、温かいまま詰めるとお弁当箱の中で蒸気がこもり、それが水分となり、いたみの原因になります。よく冷ましてからお弁当箱につめ、その上に保冷剤を置くなど食中毒対策を宜しくお願い致します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



美味しく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、毎日の歯磨きを徹底するだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることが大切です。

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含む、シイタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。



6/4は、6(む)4(し)と読めることから「むし歯予防デー！」

★むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります
★子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすい！
→毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切
→健康な歯をつくる為にもよく噛んで食べることを心がける
→清涼飲料水等をだらだら飲まないように注意しましょう

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップする等の効果があります。「今、何回噛んでごくんした?」等、子供と会話を楽しみながら、ぜひお家の方も一緒に！よく噛んで食べてみてください♪**目指せ! 30回!**

食中毒予防の三原則

梅雨の時期は湿度や気温が高くなるため、食中毒に注意が必要です。大きく3つの事に気を付けましょう。

①細菌をつけない!

調理をする前、生肉や魚・卵を扱う前後は必ず手を洗います。まな板を生食用と肉・魚用で分けます。使用の都度きれいに洗い、殺菌しましょう。



②細菌を増やさない!

冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で保存しましょう。購入後は早く冷蔵庫に入れ、食材の詰めすぎに注意してください。



③細菌をやっつける!

中心温度75℃以上1分以上を目安に調理ではしっかり火を通します。ふきんやまな板も洗剤で洗った後、熱湯で殺菌しましょう。



6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけ、ご家庭でも一緒に買い物したり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

