



6月 給食だより

認定こども園末光幼稚園

今年も梅雨の時期がやって来ました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達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。



食中毒に注意！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。雑菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、食材はしっかり加熱しすみやかに食べるよう心がけましょう！

【食中毒予防の3原則確】

- ① 菌をつけない！
手や調理器具、材料をしっかりと洗う
- ② 菌を増やさない！
調理したものはすぐ食べる
- ③ 菌をやっつける！
しっかり加熱・殺菌する



虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯で生涯を過ごすためには歯磨きはもちろんのこと、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も、好き嫌いをせずになんでも食べることも重要です。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。

よく噛んでいいこといっぱい！

よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます

- 消化を助けます
- 食べ過ぎを防いで肥満予防に
- 噛むことは自然の歯ブラシです
- 味覚が発達します
- あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- 脳が発達します



しっかりみがいたは



よくかんで食べるこのくちのなか

