

給食だより

令和3年6月号 東保育園



むしばを予防しましょう

6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、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、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心掛け、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



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、虫歯予防・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などの効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心掛けましょう。



食中毒に注意！

ジメジメとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけないこと」。トイレの後や食事の前には、必ずせっけんで手を洗う習慣を守ることが大切です。

メニュー紹介



みそラーメン



カレーうどん

土曜日のメニューのみそラーメンとカレーうどんです。どちらも子ども達に人気です。



お誕生会のメニューです。こいのぼりライスを作りました。今年は給食室から、たくさんのこいのぼりが泳いでいきました。

