



# 給食だより



時の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ、『梅雨』の季節となりました。

6月は、気温・湿度が高く食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防に大切なのは、『手洗い・うがい』です。ぜひ親子で丁寧な『手洗い・うがい』を振り返ってみてください。『手洗い・うがい』がしっかりできていると、食中毒だけでなくその他の病気の予防にもなり一石二鳥です！

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！

みなさんの歯と口は健康ですか？歯と口には食べることや会話をする事などの役割があります。食べる為だけでなく発音に関わる歯や表情をつくる口はとても大切です。そんな大切な歯や口のためにこんなことに注意しましょう。

### しっかり噛むと、

#### こんなメリットがあるよ！



- ・食べ物の美味しさを感じられる
- ・消化を助ける
- ・唾液に含まれるホルモンの働きをよくする
- ・歯やあごの骨を育てる
- ・言葉の発音がはっきりするようになる

### ★しっかり歯みがきをしようね★



- ・スプーンが持てるようになる1歳過ぎごろから「自分みがき」の練習を始めましょう。
- ・1人で十分にみがくことはできないので、お家の人が必ず仕上げみがきをしてあげましょう。
- ・ペンを持つように歯ブラシを軽く握り、もう片方の手で唇を優しくめくって歯ブラシの先端部分だけが歯に当たるようにみがいてあげてください。



## 給食の紹介

### 誕生会&こどもの日集会

こいのぼりライス からあげ  
ミックスキャベツ いちご



### ～おやつ～

ベーコンチーズパン



ベーコンポテトパイ

冷やし中華  
はじめました



おいしいおやつが  
盛りだくさん!!

