



梅雨の時期になりました。関東では6月上旬～中旬には梅雨入りする予想だそうです。

低気圧・高湿度・日々の寒暖差により、体調を崩しやすい時期です。

もう一度生活リズム・食事・睡眠を見直して元気に過ごせるようにしましょう。

歯と口の健康週間

6/4～6/10は歯と口の健康週間です

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるだけでなく全身を活性化させるのに重要な働きがあります。弥生時代の入は現代人に比べて噛む回数が6倍もあったそうです！よく噛むことは子どもの成長にもいいことがたくさんあります。

噛む回数を意識することはもちろんですが、食事に食物繊維を含むもの・弾力のあるもの・乾燥したものなどを取り入れたり、切り方を大きめに切る・繊維を残して切る・皮付きのまま切るなど噛む回数を増やす工夫をしてみましょう。



ひみこのはがいで

—「よく噛む」8大効果—

肥満予防



言葉の発音ははっきり



歯の病気予防



胃腸快調



ひみこのはがいで

味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



⚠ 食中毒に注意!! ⚠

梅雨は気温と湿度が高く、細菌が活発に増殖するため、1年で最も食中毒が発生しやすい時期です。特にお弁当・生肉・魚介類・飲みかけのペットボトルに注意しましょう。

梅雨時の食中毒対策 4 原則

1 持ち込まない

(菌を家庭に持ち込まない)



2 つけない

(菌を食品に付着させない)



3 増やさない

(菌を増殖させない)



4 やっつける

(加熱して殺菌する)



お誕生日会メニュー

- 🌸 鯉のぼりライス
- 🌸 吹き流しスープ
- 🌸 からあげ
- 🌸 ミックスキャベツ
- 🍰 オレンジ

