



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、湿度も高いため、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、早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整えて免疫力を上げ、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。



食中毒予防の3原則



菌をつけない

手や調理器具、材料を  
しっかり洗います。

菌を増やさない

新鮮なものを選び  
調理したものを  
すぐに食べます。

菌をやっつける

中までしっかり加熱、  
殺菌をします。



食中毒は、6月～10月にかけて細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているため、多く発生します。ご家庭でも調理前や食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。



6月は歯の衛生週間です

6月は歯の衛生週間です。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、毎日の食習慣が大切です。むし歯に負けない強い歯を作るためには、良く噛めるような調理や声掛けも大切です。また、丈夫な歯の材料である小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べることもおすすめします。



噛むメリット

- ・胃腸の負担を減らす
- ・味覚が育つ
- ・食べすぎを防げる
- ・むし歯の予防
- ・歯並びが良くなる
- ・運動機能の発達
- ・言葉がはっきりする
- ・脳の血流が上がり集中力があがる
- ・唾液に含まれるホルモンの働きを良くする



むし歯にならない習慣

- ・ダラダラと食べず、食べる時間を決める
- ・程よく硬く、食物繊維の多い根菜類などを良く噛んで食べる
- ・食べている途中に飲み物で流し込まない
- ・甘い飲み物、食べ物を控える



噛む回数を増やすには

- ・歯ごたえのあるものを選ぶ  
食物繊維の多い野菜（ゴボウ、レンコンなど）海藻、キノコ、こんにゃく、ひき肉ではない肉
- ・色んな素材と一緒に  
様々な素材を組み合わせると、食感に変化が生まれる
- ・食材を大きめに切る  
カレーの具や野菜スティックなど
- ・薄味にする  
素材の味をよく味わおうとする
- ・硬めにゆでる  
噛む力に応じて硬めに茹でる



【ごはん】は粒状なので、意外と噛み応えがあり、噛めば噛むほど甘味が出るので、噛む練習にはもってこいの食材ですよ。

