



給食だより 6月号

令和6年5月31日 認定こども園 一関南保育園

虫歯を予防する

6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。
特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。
歯磨きの習慣がつくよう声をかけてあげて下さい。
仕上げ磨きをしてあげると、スキンシップにもなり、
子どもたちも嬉しい時間です。



また、健康な歯をつくるためにも、好き嫌いをせずに
バランスよく、なんでも食べることも大切なことです。
ジュース、清涼飲料水などだらだら飲まないように
注意しましょう。



歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など



食中毒に注意!!

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

【食中毒予防の三原則】

菌をつけない!

調理前や肉、魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、
石けんでしっかり手洗いします。

菌を増やさない!

調理したものは、すぐに食べる。

購入したものは、すぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れ、早めに
食べましょう。

菌をやっつける!

しっかり加熱、殺菌します。

加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。

【正しい手の洗い方】

手には見えない、バイキンがたくさんついています。
しっかり手洗いしましょう!

