



給食だより

文殊乳児保育園
令和3年6月号



6月は、水無月ともいわれますが、なぜ水の無い月と書くのでしょうか。田んぼに水を張る季節だった為、水が無いのではなく、「水の多い月」という説や、暑さで水が干上がってしまうから「水が無い月」という説もあるそうです。今年は、例年よりも早い梅雨入りで、ジメジメして蒸し暑い日が長く続く為、体調も崩しやすい季節です。十分気を付けていきましょう



☆かむことの大切さ☆

6月4日は虫歯予防デーです。歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の1つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。

よく噛むと、どうしていいの？

- ① 食べ物の歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じます。
- ② 唾液が出るため、食べものの消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンで、頭の働きを良くします。
- ④ 歯やあごの骨を育て、言葉の発音がはっきりするようになります。



あごやそしゃく筋は噛まなければ、発達しなくなってしまう。

歯の土台となるあごや歯茎を含む口腔内のそしゃく筋は、噛むことで発達し、噛む力も強くなります。また、噛むという動作は、生まれつき備わっているものではなく、成長段階で学習することで身につくものなので、柔らかいものばかりではなく、少し歯ごたえのあるものをおやつなどに取り入れることをおすすめします。

誕生会 メニュー (15日)

- ★洋風まぜご飯
- ★バーベキューチキン
- ★付け合わせ
- ★卵スープ
- ★果物
- ＜おやつ＞
- ★アイスクリーム

お弁当の日
6月1日

冬に植えた野菜が収穫時期を迎え、ぞう組のお友達は、玉ねぎを収穫したので、天ぷらとたまねぎサラダを、くま組のお友達も、ほうれん草を収穫したので、お浸しにして提供しました。みんな、喜んで食べていました。また、夏野菜の収穫も楽しみにしているようです。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、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。食品管理に注意し、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、手洗いの仕方など、今一度確認していきましょう。食中毒予防の基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

