

きゅうしょくだより

No.3

令和7年6月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

蒸し暑い日が増えてきましたね。
この季節になると、高温多湿になりやすく、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。
ご家庭でも食品の取り扱いに十分気をつけて、元気に過ごしましょう。

給食室より



6月4日～10日は歯と口の健康週間



楽しく食事をするために、子どものうちから虫歯予防を心がけましょう。
よく噛んで食べることや食べ終わった後の歯磨き、歯を強くする食べ物を積極的に摂るなど
丈夫な歯を育てるために、できることから習慣化していきましょう！

よく噛んで食べると唾液が
出るので、虫歯予防になっ
たり、歯やあごの骨を育て
ることにつながります。



歯を強くする食べ物

- 牛乳、乳製品
- 小松菜
- 小魚
- 納豆 など…

歯の主な構成成分であるカルシウム
を意識して摂るようにしましょう！



食中毒に要注意！

この時期に気をつけたいのは、特に細菌性
の食中毒です。
サルモネラ菌や腸管出血性大腸菌（O-
157）などに十分注意しましょう。
生肉や生魚を切るまな板・包丁と生野菜を
切るものを区別したり、食材を十分に加熱
したりすることで対策できます。
調理前の手洗いもしっかり行いましょう。



旬の食べ物～ふき～

ふきの旬は、地域によって異なりますが、
春から初夏にかけてです。
食物繊維が豊富で便秘改善に効果的で、ポ
リフェノールも含まれており、抗酸化作用
が期待できます。
お味噌汁や煮物、漬物などにして、旬のふ
きを味わってみてはいかがでしょうか？

