

# きゅうしょくだより

No.3

令和8年6月1日 発行

認定こども園 函館上湯川保育園

☎57-2619

少しずつ湿度が上がリ、じめじめと感じる季節になってきました。

湿度が高い時期は、食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすいので、ご家庭でも手洗いや食材の管理など徹底しましょう。また、寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期でもあるので、バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう！

給食室より



6/4～6/10は歯と口の健康週間



この週は、歯や口腔内の健康を見直す一週間です。虫歯予防をして、楽しい食事をしましょう！

食べた後は歯磨き



よく噛んで食べる

甘いものばかり食べない



## 食中毒予防の3原則

①ばい菌を増やさない

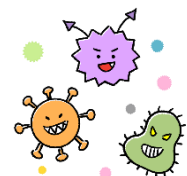
→生ものや調理済みの食品などは、冷蔵庫で保管しましょう。

②ばい菌をつけない

→調理前や食事前はしっかりと手洗いをし、ばい菌を食べ物につけないようにしましょう。

③やっつける

→食材の中までしっかりと火を通してから、食べましょう。



## よく噛むことの効果



◆肥満予防～よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎ肥満予防になります。

◆脳の活性化～あごの筋肉を動かすことにより、脳の血流量が増え、脳の活性化につながります。

◆消化吸収を助ける～よく噛むことで唾液の量が増え、食べ物の消化吸収を助けます。

◆虫歯予防～唾液の働きで、虫歯を予防します。

## 6月のかみかみメニュー

★揚げ餃子

★れんこんバーグ

★切干大根とツナのサラダ

★れんこんサラダ

★たこといかのサラダ

★ごぼうサラダ



噛んだときの音や食感を楽しみましょう♪