

# 6月食育だより



そろそろ梅雨の季節ですね。じめじめとした天気でも、子どもたちの元気な声を聞いていると、晴れやかな気分になってきます。子どもたちが雨の日でもうきうきした気持ちで過ごせるように、毎日心を込めておいしい給食を作っていきたいと思います。

給食準備・当番活動  
がんばってます！



6/4~6/10は  
歯と口の健康週間です



ごはんを噛んで出る唾液は虫歯予防にも効果的です。様々な食材をしっかりよく噛んで、虫歯の無い丈夫な歯を目指しましょう。

・・・丈夫な歯を作る食材は？・・・

☆たんぱく質



…肉、魚、豆腐、卵、納豆 など

☆カルシウム



…小魚、乳製品、小松菜、海草 など

## 食中毒について

湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあります。調理の際は衛生面に十分注意しましょう。

～食中毒予防の三原則～

### ①細菌をつけない

- ・手洗いをしっかり行う
- ・肉や魚、野菜などの食材を区別して保管・調理
- ・調理器具・ふきんなどの殺菌

### ②細菌を増やさない

- ・食品は素早く調理し、早めに食べる

### ③細菌をやっつける

- ・食材を中までしっかり加熱する
- ・食材を冷蔵庫や冷凍庫でしっかり冷却する