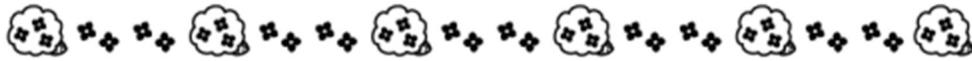




給食だより

2024年6月3日
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士

あじさいの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる時期となりました。
今月のおやつには、2色のゼリーをあじさいに見立てて、ヨーグルト
にトッピングした「あじさいヨーグルト」を提供する予定です。



食中毒予防の3原則

「つけない」
手洗い、調理器具
の洗浄



「やっつける」
十分な加熱



「ふやさない」
食品の低温保存

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなり、細菌による食中毒が増えて
きます。食中毒予防の基本は「手を洗うこと」です。指の間や爪の
間、手の甲から手首まで念入りに洗いましょう。
そして、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

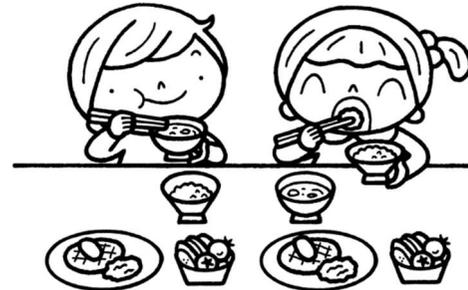
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。
この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

消化を助ける

よくかむことで、だ液が
たくさん出て、消化・吸収
をよくします。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある
満腹中枢が刺激されて満腹
感を感じるため、食べ過ぎ
を防ぐことができます。



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔周り
の血管が刺激され、脳の血流がよ
くなって脳の働きが活発になると
いわれています。

虫歯を予防する

だ液には口の中を掃除し
てくれる働きがあります。
よくかむことでだ液が多
く出ます。