

給食だより



アップルナースリー保育園

6月
June



～強い歯や骨を作るカルシウム～



カルシウムは骨や歯を作っています。それだけではなく、

- ・ 歯の表面に付着し歯の修復
- ・ 筋肉を収縮する
- ・ 神経の伝達を助ける
- ・ 止血する

など、命に関わる重要な働きがあります。子どもの時から乳製品や小魚などカルシウムを含む食品を積極的にとりましょう。

また、よく噛んで顎の骨をしっかり動かして食事をする、脳の働きがよくなり、歯並びにも影響してきます。

そして、よく噛んでたくさん唾液を出すことで、虫歯を予防する効果もあります。

ご家庭でも、よく噛むことを意識して

楽しい食事をしましょう。



～食中毒について～



梅雨の季節は、湿度が上昇する為、細菌類が繁殖しやすい時期です。園では毎日細心の注意を払って調理・提供を行っています。ご家庭でも食品の保存・賞味期限等に注意し、手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。

《食中毒予防の3原則》

- ① つけない・・・調理前や食事前には必ず手洗いうがいを行い、清潔・洗浄を。
- ② 増やさない・・・調理後はすぐに食べる。又は冷蔵庫で、低温保存を行い、常温放置をしない。
- ③ やっつける・・・火を通し、加熱殺菌を。

食中毒は、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こします。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化する事もあります。

水筒には茶渋や、パッキンにはカビが発生することもある為、定期的な漂白も効果的です。

きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。

～夏野菜の栽培体験～

夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさで、野菜嫌いを克服する事にもつながります。栽培しやすいトマトやきゅうり、ナスなどがおすすめです。

家庭菜園を通じて栽培収穫体験をしてみてもは。

