



## 給食



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。  
菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさな  
い（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則  
を守って、食中毒を予防しましょう。



**食中毒に注意！  
手洗いはかかさずに**

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

**歯を強くする食べ物**

丈夫な歯をつくるためには主成分となるカルシウムだけでなく歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、更にビタミンAやビタミンC、たんぱく質も必要です。これらを過不足なく摂るためにもバランスの良い食事を心がけましょう。

**てを あらおう**

- ① せっけんをつける
- ② てのひらをあらう
- ③ てのこうをあらう
- ④ ゆびの さきを あらう
- ⑤ ゆびの あいだを あらう
- ⑥ てくびを あらう
- ⑦ みずで あらいながす
- ⑧ きれいに ふく

たべる まえ・トイレの あと・そうじの あと は てを きれいに！

**よく噛む習慣をつけましょう**

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。園では「カミカミデー」毎月2回お子さまに合った固さをおやつに提供しております。

