



6がつ

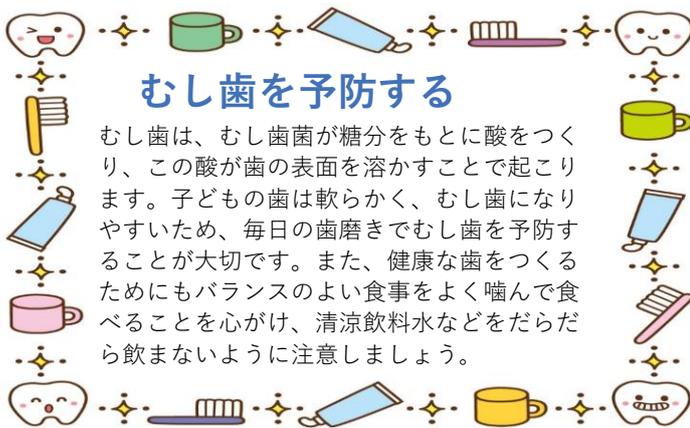
令和3年5月31日

かぬき保育園

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。



むし歯を予防する

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをただただ飲まないように注意しましょう。

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。



15日の給食だよ



コロナで旅行もむずかしい、そんな時は給食で世界旅行に行ってみよう！！

今月の国は「自由の女神・アメリカ」

★アメリカと言えば、大きなハンバーガーがうかびます。

幼児さんは自分でサンドして食べてみてください。

コールスローサラダをはさんでもおいしそうです。ね♪

食中毒に注意！ 手洗いはかかさず

はじめとした梅雨が続く、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。

「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます

