



給食 だより



梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇してカビや食中毒菌が発生しやすくなります。食中毒予防として手洗いをするを習慣づけ健康に過ごしましょう！！

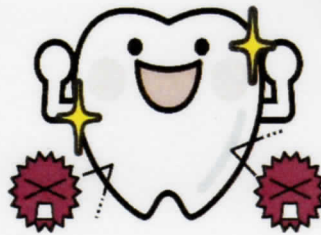
6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です！！

『よく噛んで食べること』には、メリットがたくさんあります。



肥満防止

食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。



歯の病気予防

唾液がたくさん出ること、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



胃腸快調

食べ過ぎを防ぎ、胃腸の働きを活発にします。



よく噛むことは、言葉や脳の発達・がん予防などにいいことばかりです♪

旬の食材 **ピーマン**

ピーマンの旬は、6～8月です。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富でシミ・そばかすの予防に役立ちます。β-カロテンも多く含まれ、老化防止や免疫力アップ、がんの予防の効果も期待できます。



家庭での食中毒予防

- ・食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。
- ・料理ができあがったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょう。
- ・開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。

