



6月給食だより



給食室

梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。新型コロナウイルス感染症対策、食中毒予防のためにも、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

食中毒に注意！手洗いを徹底しよう！

ジメジメとした陽気が続き、気温の高いこの時期は、細菌増殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意することはもちろん、子ども達に下痢や腹痛、嘔吐など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、「菌を付けない」こと。

トイレの後や食事の前は、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



健康な歯をつくろう！



6月4日は「6（む）4（し）」という語呂から「むし歯予防デー」です。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、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、健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べる事を心掛け、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



旬の食材



「おくら」

●ペクチン…オクラのぬめり成分のうちの1つ。ペクチンには整腸作用・利尿作用を促す効果があり、体内をきれいに掃除する役目を果たします。●カリウム…ナトリウム（塩分）を排出する役割があり、高血圧に効果があります。長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぐ働きもあります。



「あじ」

●DHA…動脈硬化を引き起こすLDLコレステロールを減らす作用があります。また、脳の発達にも関わっていると言われています。●EPA…血栓を予防する働きがあるとされています。抗炎症作用や高血圧を予防する作用が期待できます。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分の多く含み体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。生食や簡単な調理法で食べられるので、ご家庭でも食べるようにしてみましょう。

