



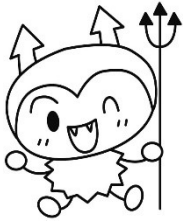
# 6月 給食だよ!



フジオひまわり保育園

ジメジメした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、食中毒を起こす細菌の活動が活発になります。食べ物の中に菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

食べ物に菌がつくと、あっという間に増えて、食中毒の原因になるので食品管理に気をつけましょう。



## 《食中毒を防ぐには・・・》

- ① せっけんでしっかり手を洗いましょう
- ② しっかり加熱し、できたらすぐに食べましょう
- ③ 生で食べるのは、なるべくやめましょう
- ④ 食品は、新しいものを買きましょう
- ⑤ 哺乳瓶はしっかり煮沸消毒しましょう

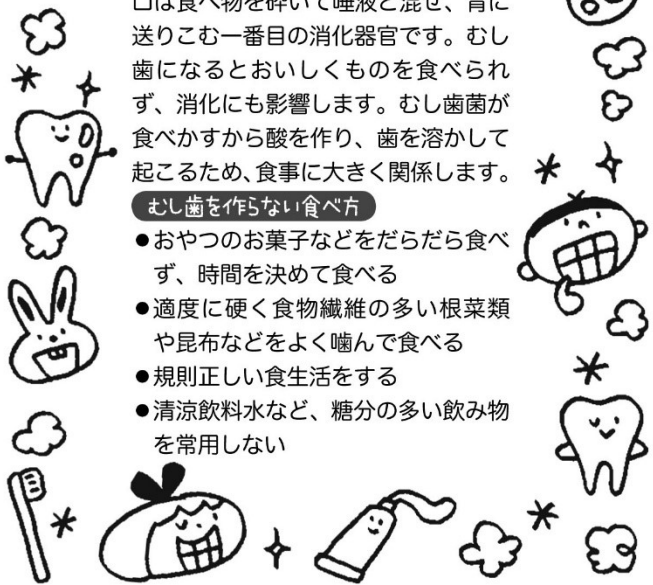


## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



## お米作り

4月から5月にかけて各園お米作りを始めました！小さな米の粒から芽が出て、きみどり色の葉っぱが生き生きとしてきました。秋にお米が実るか園児と一緒に楽しみにしています♪  
苗の隣で夏野菜も一緒に育てているので、お迎えの時にお子様と一緒に観察してみてください♪



《松ヶ枝町》



《天満園》



《西天満園》

お空に向かって、大きくなあれ♪