



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、一日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理も工夫してみてください。



食中毒に注意！

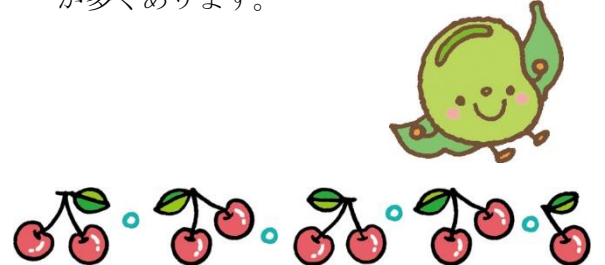
はじめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子供たちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることがたいせつです。



旬の食材

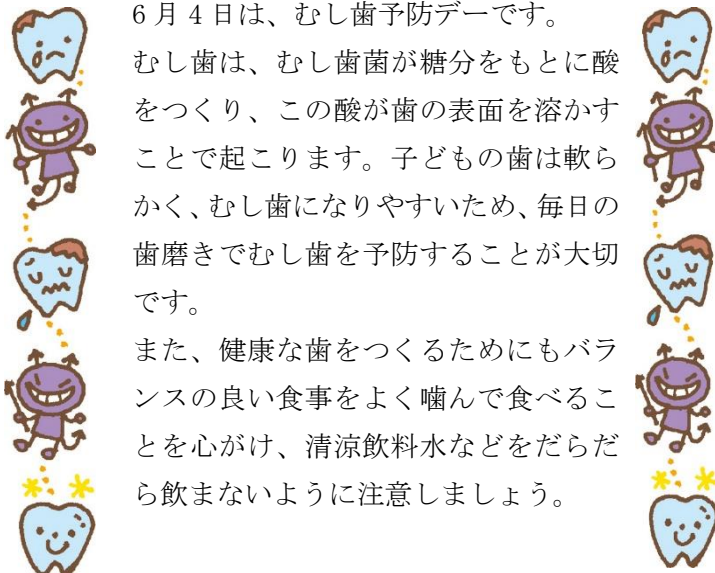
いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

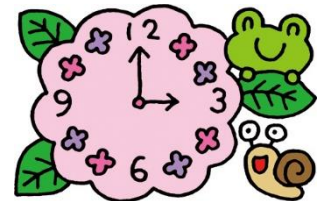


むし歯を予防する

6月4日は、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良い食事をよく噛んで食べることが心掛け、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。



6月10日



6月10日は『時の記念日』です。子供たちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、お出かけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう！

