



6月 給食だよ



軽野保育園
令和4年5月31日

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩れてくる時期です。また園に慣れてきたとともに少し疲れもでてきているかもしれません。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしましょう。気温が高く、暑い日も多くなるので水分補給も忘れずに、手洗い、うがいもしっかりしましょう。

食中毒に気をつけて！！

ジメジメした梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど細菌性の食中毒に要注意。食材の保存や調理において衛生面に気をつけるのはもちろん、手洗いも重要です。

ご家庭の調理でも食中毒の予防をお願いいたします。まな板や包丁を使う場合、加熱しないで食べるものを先に、生肉や魚などはあとで調理します。その後、熱湯やキッチン用アルコールでよく消毒します。お弁当箱も同様に消毒を。

歯をキレイに！ 仕上げ磨きはていねいに

むし歯を予防するためには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになって、まかせっきりはNG。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に、大人がていねいに仕上げ磨きを行いましょう。歯ブラシの毛先を歯の表面に直角に当て、裏表、1本1本ていねいに磨くのが、汚れをキレイに取り除くコツ。歯の間には、ときどき糸ようじを使いましょう。



お弁当の食中毒予防

梅雨は食中毒が発生しやすい季節。お弁当を作る際は、素手で触らない、よく火を通す、生の食材を使わないなど気をつけましょう。たとえばおにぎりも、ラップや使い捨ての手袋を使ってにぎります。少し濃い目の味つけで、塩や酢、梅干し、カレー粉など抗菌作用のある食材を使うのもおすすめです。



6月の4日～10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日をむし歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

6月10日(金)
お弁当日です。