6月 給食だより

2025年　6月　春日つぼみ保育園

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと温度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

【　給食目標　】

よく噛んで食べよう！

6月4日～10日は食と口の健康週間です

よく噛むとどうしていいの？

- ●食べ物のおいしさを感じます。
- ●消化を助けます。
- ●唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- ●歯やあごの骨を育てます。
- ●言葉の発音がはっきりするようになります。

噛む回数を増やすアイディア

●調理法で変わる「かみごたえ」

①硬いものより歯ごたえのあるものを
食物繊維の多い野菜（牛蒡、蓮根など）や海藻、きのこ。肉なら挽肉より、薄切り肉やブロック肉です。

②食材を大ぶりに切る
自然に噛む回数を増やせます。
カレーの具や、サラダの野菜もあえて大きく切るようにしましょう。

③味付けを薄味に
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。

むし歯を作らない食べ方

①お菓子などをだらだら食べさせずに、時間を決めて食べる。

②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。

③口の中の食べ物をお茶や牛乳で流し込みながら食べない。（丸飲みになってしまいます）
水やお茶は食後に飲みましょう。

④糖分の多い飲みものや食べものを控える。

食べたら、歯を磨きましょう！

給食室での食中毒対策

●清潔な服装・マスクをつけ、ブルーの手袋をつけて調理しています。

●野菜や果物は適切に洗浄しています。

●食品は加熱後、温度計で中心温度を測っています。

●調理器具・食器など洗浄後乾燥機にかけています。

●包丁・まな板・器具等は、用途別に分けて使用しています。

食中毒予防の3原則！