



たべるのだいすき

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、細菌性の食中毒が発生しやすい時季になります。菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



手洗い指導を行いました

先月、2・3・4・5歳児のクラスで手洗い指導を行いました。

目には見えませんが、私たちの手や身の回りにはたくさんのばい菌がいます！手を洗わないままご飯を食べると、ばい菌が体の中に入ってお腹が痛くなったり、風邪をひいて元気に遊べなくなってしまいます。そうならないためにも、食べる前やトイレに行ったあとには、しっかりと手を洗うことが大切だと子どもたちに話しました。

そのあとに、正しい手洗いの仕方を教えました。「いただきますのポーズだよ（手のひらをゴシゴシ）」「ガオー！ライオンさんのポーズ（指の先をゴシゴシ）」「お山の形をつくろう（指の間をゴシゴシ）」など覚えやすいように教えると、一緒に手を動かしながら真剣に話を聞いていました。

最後に実際に手を洗ってみました。みんなとっても上手に洗えていました♪

ぜひご家庭でも正しい手洗いを心掛けていただければと思います！



たべる まえ・トイレの あと・そうじの あとは てを きれいに！



歯みがきで丈夫な体をつくろう

虫歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。「む(6)し(4)」にちなんで6月4日は、虫歯予防デーとされ、6月4～10日は歯と口の健康習慣とされています。

虫歯は、虫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、虫歯になりやすいため、毎日の歯みがきで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好き嫌いをなく、バランスのよい食事をよく噛んで食べることを心掛け、清涼飲料水などをダラダラ飲まないように気をつけましょう。



今月の旬の食材

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

かつお あじ あゆ



旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、消化を助けるものが多くあります！