

# 6月 給食だより

梅雨の季節がやってきました。これから夏に向けて、気温も湿度も上がり、食欲や体力もダウンしがちです。晴れ間には外で体をしっかり動かし、お腹を空かせてモリモリ食べましょう。また、食中毒が多く発生する時期です。体調管理と食中毒予防に注意して過ごしましょう。



## よく噛む習慣をつけよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは健康な体づくりにとても大切です。一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

### ～噛むことの効果～

#### 食べものを消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べものが小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。



#### 体の発達・機能が向上する

口周りの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。



#### 病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。



## 食中毒に注意！

梅雨の時期には湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。特に乳幼児は抵抗力が弱いので、気を付けなければなりません。少しでも気になる症状があるときは、お友達にうつさないようにするためにも休養し

### 菌を付けない

生食用と生肉など切るまな板を分けて菌を付けないようにしましょう！



### 菌を増やさない

加熱や冷蔵を過信せず、菌が増える前に食べきりましょう！



### 菌をやっつける

よく手を洗い、消毒をしましょう。調理器具も消毒して殺菌しましょう！



## 作ってみませんか



### 【きなこトースト】

#### ●材料（4人分）

- ・食パン(6枚切り)…3枚
- ・きなこ…15g
- ・バター…25g
- ・砂糖…20g
- ・塩…少々



#### ●作り方

- ① バターを溶かし、砂糖・塩を加えて混ぜ合わせる。きなこを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、170℃のオーブンで12分ほど、またはトースターで焼く。
- ③ 焼き上がったら、三角に切る。

