



6月を迎え、外遊びや運動会の練習で体を動かす機会が多くなり、子ども達はたくさん給食を食べてくれるようになりました。しかし、これから梅雨の季節がやってきます。寒暖差が激しくなるこの時期は、子ども達も体調を崩しやすくなりますので、こまめな水分補給とバランスの良い食事、睡眠で体力をつけて元気に過ごしましょう。

今月の目標！ ゆっくりよく噛んで食べましょう。

よく噛む事の効果

 ことばの発音がはっきり	 肥満防止	 味覚の発達
 ことばの発音がはっきり	 脳の発達	 歯の病気予防
 ガン予防	 胃腸の働きをよくする	 全力投球

食中毒に注意

梅雨の時期は高温多湿になり、食中毒が発生しやすくなります。十分に気をつけましょう。

食中毒予防

- 食品は中心部まで十分加熱す
- 食べる前には必ず手洗いをす
- 冷蔵庫に食材を詰め込みすぎないで、低温で保存する。



丈夫な骨と歯を作る栄養

丈夫な歯を作る為の最大のポイントは「偏食」しないことです。

丈夫な歯や骨を作る為にカルシウムを多く摂ると良いと考えられがちですが、カルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンA、D、Cを摂り入れて食事をしましょう。

カルシウム 歯や骨の原料となります。

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類に多く含まれています。

ビタミンD カルシウムの吸収を高めてくれます。

鮭、さんま、かつお、きのこ類に多く含まれています。また、日光を浴びることで、皮膚でも作る事ができます。

たんぱく質 歯肉（土台）を作ります。

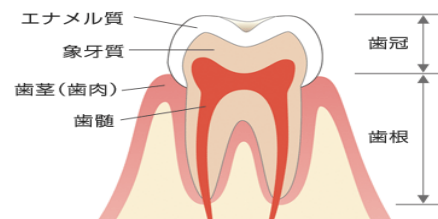
肉類、魚類、大豆製品、卵に多く含まれます。

ビタミンC 象牙質を作ります。

かんきつ類やいちご、キウイフルーツなどの果物に多く含まれています。

ビタミンA エナメル質を作ります。

豚肉、レバー、緑黄色野菜に多く含まれています。



好き嫌いせず、バランスよく何でも食べるようにしましょうね。

