



給食だより

ベビーからーれ(給食室)
令和6年6月

梅雨の季節になりました。また、じめじめ・むしむしと湿度や気温が上がり食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節でもあります。
寒暖差も激しくなり体調を崩しやすい時期でもあるので、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけ元気に夏を迎えましょう。

歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日は虫歯予防デーです。

また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣となっています。

歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。

もし歯がなかったら？

食べ物を食べることが難しくなって、十分に栄養を取ることができずに弱い体になってしまうかも…
歯にはとっても大切な役割があるので大事にしましょう。

よく噛んで食べましょう

①歯の病気予防に

噛むことによって分泌される唾液には口の中の食べかすを落としたり、口の中を虫歯になりやすい酸性から中性に戻す役割があります。

②脳の活性化に

噛むことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので集中力や記憶力を高める効果があります。

③味覚の発達

食べ物が唾液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わるので薄味でも美味しく食べられます。

④消化を助ける

唾液の分泌が促進されるのでよく噛んで消化酵素を含む唾液と合わさることで胃腸の消化機能を助けます

⑤肥満予防

噛むことは満腹中枢に影響を与えます。食後30分程度たつと満腹中枢が作用し食欲を抑えられます。

注意



食中毒の3原則

子どもたちは菌に対する抵抗力が十分ではありません。右記の3点に注意してみましょう。

菌を付けない

手や調理器具は
しっかりと洗う



菌を増やさない

調理後は室温で放置
せず速やかに
食べましょう



菌をやっつける

中心までしっかりと火
を通しましょう

