

2022年6月



給食だより

モモキッズ保育ルーム甲子園

季節の変わり目であるこの時期は梅雨の蒸し暑さ、湿度の高さに体がだるくなってしまうったり、食欲が低下してしまったりします。

水分をこまめにとり、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、雨の日でも楽しいことを見つけて元気に過ごしましょう。

6月の目標... 手洗いをしっかりしよう

～手洗いは有効な予防法です～

人の手は色々なものを触ったり、掴んだりと日常生活の中で手を使うことが多く、目には見えない汚れや細菌がたくさん付着しています。汚れや細菌がついた手で目や口を触ったり、食べ物に触れることで体内へと侵入した細菌は、人の体の中の細胞を使って仲間を増やしていきます。

これらを予防するため、また季節ごとに流行する感染症を予防するためには細菌をしっかりと落とすことが大切です。

食事の前、外から帰った時、トイレの後など、石けんを使って丁寧にしっかり手を洗いましょう。



～食中毒に注意しましょう～

食中毒はジメジメ蒸し暑い梅雨時期に特に起こりやすく、家庭内での発生も多く報告されています。食品や手に付着した菌が体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐など様々な症状が現れます。特に抵抗力の弱い乳幼児は、十分に注意しましょう。

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

- ・調理前、調理中はこまめに手洗い
- ・魚や肉の汁が他の食品につかないよう保存
- ・冷蔵庫の詰めすぎは冷却効果が落ちるので注意
- ・調理後は早めに食べ、常温で長時間置かない
- ・魚、肉は中心までしっかり火を通す
- ・調理器具はしっかり洗いましょう
- ・キッチンは清潔にしましょう



歯の予防デー

6月4日～10日は歯の予防デーです。

虫歯になる原因は虫歯菌が口の中の食べカスをエサに酸を作り、歯を溶かしてしまうことで、歯が黒くなったり、大きな穴があいたりします。

歯には食べ物を噛んで胃に送る大切な役割があります。虫歯になると、おいしく食べることができなくなります。

乳歯だから... 生え変わるから... ではなく、食べた磨くことを習慣にして、定期的に検診を受けるなど、子どもの頃から歯を大切にしていきましょう。

