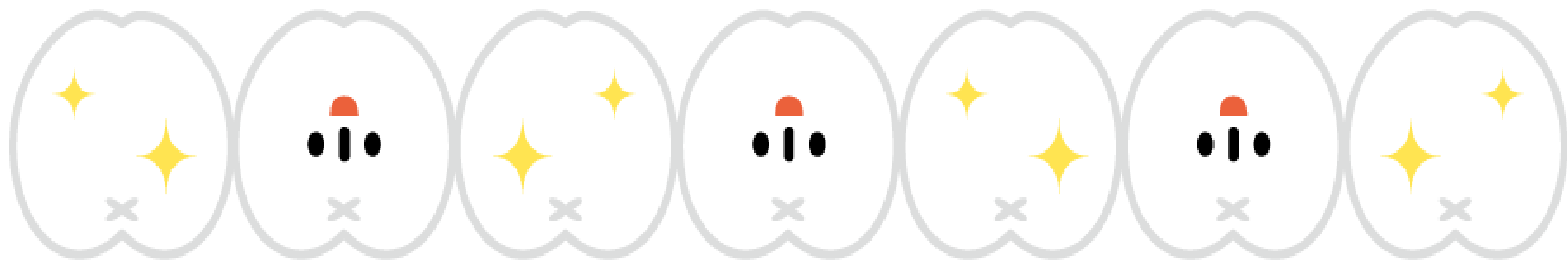




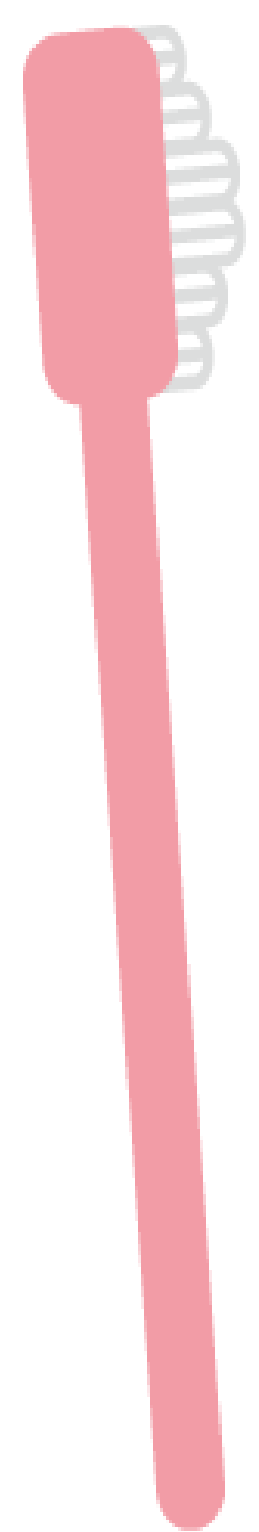
食育だより

梅雨入りを迎え、お部屋で過ごす時期となりました。
これからの暑さに負けない体を作るために、子どもたちと旬の食べ物をしっかり食べて、食事の時間を楽しみながら元気いっぱいにご過ごせるようにしていきたいですね♪



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が虫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、むし歯になりやすいため
毎日の歯磨きでむし歯を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バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう♪



食中毒に注意！！ 手洗いはかかさずに

はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品の扱いに注意することはもちろんですが、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。
食中毒予防の基本は「菌をつけない」ことです。
トイレの後、食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

よく噛む8大効用
「ひみこの歯がい〜ぜ！！」

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がハッキリ
- の 脳の発達

よく噛んでいますか？
よく噛むといいことがたくさんあります♪

- は 歯の病気の予防
- が ガン予防
- いー 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上・全力投球

ひと口30回噛んでね！



6月は、以上児さんのクラスでとうもろこしの皮むきを、体験してもらいたいとおもっています♪♪
よろしくお願ひいたします♪



収穫した巨大な新玉ねぎ

ゆり組さんが大きな大きな新玉ねぎを収穫して、給食室に持ってきてくれました♪
なんと、**733.5g**！！

ゆり組さんの教室に行って少しお話をさせていただきました♪

玉ねぎを切ると涙が出るのはそれだけたっぷり栄養があって涙の成分をお料理するととっても甘くておいしくなる事

玉ねぎの丸い部分は根っこでもなく茎でもなく、葉っぱで、みんなは玉ねぎの葉っぱをたべていると言う事

みんな興味津々で真剣に聞いてくれました♪
みんな玉ねぎは大好きだそうです♪
玉ねぎの塗り絵もとても上手に作成していました♪



その日の給食にたっぷりいれみんな完食してくれました♪
春にしか出会えない新玉ねぎとてもおいしかったです♪

