

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。ジメジメとした天気が続く、気温や湿度とも高くなり体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒は特に気をつけなくてはならない時期です。



食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石鹸を使ってきちんと手洗いをしましょう。ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は、
虫歯予防デー

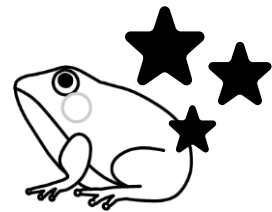
歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。しっかり磨いて、虫歯予防をしていきましょう。

よく噛む習慣をつけましょう！



- 1、**歯の病気予防**…よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。
- 2、**脳の活性化**…噛むことで脳の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなるので脳の機能が活性化するそうです。
- 3、**肥満を予防**…噛むという刺激は、脳の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調整します。よく噛んで食べることは食べすぎを防ぐ効果があります。
- 4、**消化を助ける**…よく噛むと唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けます。

※麺の日の献立の日にご飯を食べきれない園児が多く見られます。反対に、カレーやハヤシライスの日にはご飯の量が足りないかなと見られる園児がいます。お子さんと話をし、ご飯の量を調整していただくと助かります。よろしくお願いいたします。



6月1日は牛乳の日

2001年、国連食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と決めました。これにちなんで日本でも2007年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

◎牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き◎

カルシウム 丈夫な歯や骨を作るのに欠かせません。

たんぱく質 皮膚や筋肉、髪の毛など体を作る材料になります。



ビタミンA 目や皮膚、粘膜の健康、成長促進に関わります。

ビタミンB² エネルギーの代謝や、皮膚、粘膜の健康に関わります。

4月の実地献立より



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	440kcal	18.2g	13.4g	66.4g	2.1g
3-5 歳児	520kcal	22.1g	15.4g	78.8g	2.5g