



給食だより

令和5年6月1日 八本松太陽こども園

夏になるに向けて天候が不安定になり、体調を崩しやすくなる時期になってきました。

運動会の練習も5月下旬からスタートし、疲れがたまってきて食欲も落ちやすくなってきます。

6月3日(土)は運動会本番になるので、体調管理が難しい時期ではありますが、キラキラ笑顔で元気に楽しく運動会ができるようサポートをしていきます！



6月4日は虫歯予防デー！

6月4日～6月10日は歯と口の健康について考える期間になっています。

自分の歯でよく噛んで、舌で味わって上手に飲み込むことができると、

その刺激が脳の発達や歯の成長、口の中や臓器の健康に繋がります！

料理の見た目や盛り付けを見て美味しそう！と思うことや、

料理を作っているときに「いい匂い！」と鼻で感じること、

ぐつぐつと「美味しそうな音！」を耳で感じること、

食べ物を口に入れて「美味しい！」と舌で感じたことなどは、

脳に刺激として伝わり、唾液を出したり胃腸の働きを促します。

しかし、虫歯があると歯が痛いという刺激が先行して食欲が湧かなくなります。

毎日美味しく食事をするためにも歯を大切にしていきましょう！！



食中毒を防ぐ 3つの方法

6月は湿度が高くなることで菌が増えやすくなります！
以下に気を付けて防いでいきましょう！

① 食中毒菌を付けない！

- ・清潔な器具を使う。
- ・手洗いと消毒を徹底する。

② 食中毒菌を増やさない！

- ・冷蔵庫(10℃以下)で保存する。
- ・作ったらすぐに食べる(2時間以内)

③ 食中毒菌をやっつける！

- ・中心部までしっかり火を通す。
- ・85～90℃以上の高熱で加熱をする。

5月のお誕生日メニュー



- ★鯉のぼりカレー
- ★コールスローサラダ
- ★鯉のぼりゼリー

5月のイベント食はいつ

6月28日(水)

6月もお楽しみに！

