6月食育だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は曇りや雨の日が多く、晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子ども達も体調を崩しがちです。体がだるいと感じて活動が鈍くなったり、食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい食生活を心がけていきたいですね。　また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。衛生管理に気を付けましょう！

▽6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう・・・ということがあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント！

1.つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む

2.増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存

3.やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌

家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で２つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（８０℃５分以上）で消毒。

メロンが新しく入ります

6月に旬のフルーツ「メロン」が入ります。
下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪

☆メロンによって実の柔らかさや皮の厚さが違います。提供の際には形状をお子様の成長に合わせましょう◎

〇メロンについて〇

メロンはイチゴやスイカ等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実的野菜」と分類されます。

果肉によって「青肉系」「赤肉系」「白肉系」に分けられ、地域によって様々な種類のメロンが生産されています。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

厚生労働省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施しています。
虫歯とは、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係するそうです。
虫歯予防のためには歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子供たち自身で意識して朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけましょう♪
ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げすることをお勧めします☆

今月のイベント献立

今月は　「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみ丼」「かみかみサラダ」をご提供します♪
【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。
噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された**「ひみこの歯がいーぜ」**という標語を紹介します。

ひ：肥満予防
み：味覚の発達
こ：言葉の発音はっきり
の：脳の発達
は：歯の病気予防
が：がん予防
いー：胃腸快適
ぜ：全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。
食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆