

梅雨の季節がやってきました。子どもたちも疲れを感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなる季節です。

また、細菌が繁殖しやすく食中毒が増えてくる時期でもあります。

毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけ、衛生管理にも十分に気を付けましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。食べ物に含まれる糖質をエサに繁殖した虫歯菌が出す酸によって歯が溶かされることで、虫歯が発生します。

むし歯になるとおいしくものを食べられず、食事にも大きく影響します。

むし歯を作らない食べ方

- 時間を決めて食事やおやつを摂りましょう。おやつは芋類や果物など砂糖の少ない食品がおすすめです。
- 毎食後は歯磨きをしましょう。外出先で歯磨きが難しい場合は、お茶や水を飲んだり、うがいをするだけでも効果的です。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べましょう。

5月の食育の様子

5/1 こいのぼりチキンライスの
トッピングをしました。
(そらG、いるか組)



5/16 お米の種まきをしました。



おいしい
お米になり
ますように★