

6月になり、梅雨入りも間もなくです。温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として、手洗いを始めましょう。園では必ず食卓の前にはしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見てあげてください。つめの中まで清潔なら、とっても好ましいですね。



## じゃがいも

日本各地で年中どこかで収穫されていて、保存もきくのでいつでも手に入ります。旬と言えるのは春の5~6月頃と、秋から冬の9~12月頃の年2回です。一般的に新じゃがと呼ばれるものは、5~6月頃に出荷されるものを指します。

★栄養  
でんぷんが豊富で、ビタミンCやカリウムも含まれています。人の大切なエネルギー源です。

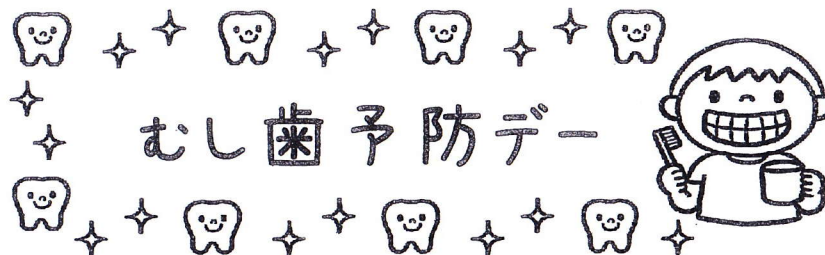
★選び方  
・ふっくらと丸みがあってでこぼこが少なく、皮にしわや傷がないものを選びましょう。  
・芽が出ていたり、緑色に変色しているものは避けましょう。有害成分(ソラニン)が生成されています。  
・大きすぎるものは、中にスが入りやすいので注意しましょう。

## 6/25(月)はじゃが芋掘りです!!

たくさん収穫して、みんなで給食に食べましょう♪  
自分たちで収穫した野菜を通して、食への興味・関心も育てていきたいです。

## 食中毒に気をつけて!

梅雨は湿度と温度が高く、食品も傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。予防の3原則は、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。つけないためには、新鮮な食材を選び、手をよく洗うことが基本。増やさないためには、賞味期限などを確認し、温度の高い所に放置せず早めに食べること。やっつけるには、加熱や消毒が有効です。食品はしっかり中まで加熱をし、器具はよく洗い、熱湯をかけたり漂白したりしましょう。



6月4日は、虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、子どもたちに伝えてあげましょう。じょうぶな歯を作り、生涯健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食卓が大切です。いろいろな食品を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

### ★歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後には歯みがきをしましょう。



### ★かんで食べる

軟らかいものはかり食べていると、顎の発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。



### ★栄養のバランス

糖分の摂りすぎは虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食卓を心がけましょう。

### じょうぶな歯を作る食べ物って何?

