



給食だより6月

このところ、暑さで半袖で過ごす日もあれば、急に寒くなって長袖が必要になったりと落ち着かない毎日です。給食室で気温の変化を感じるのは麦茶の量です。

暑い日は「おかわりください」と大きな声が響きます。

外遊びをしたときは特にたくさん飲んで脱水にならないように心がけていきましょう。

虫歯予防デー

6月4日はみんなの口の中にある歯のことを考える日です。もし歯がなかったら美味しいごちそうも食べられません。食べる事ができないと体が弱ってしまいます。

虫歯にならないようにするには、歯磨きが大切です。口の中はいつもきれいにしておきましょう。

また、バイキン達に負けない丈夫な歯にするには、好き嫌いせず、なんでも食べる事です。

小魚や牛乳、緑黄色野菜などの歯を強くする食べ物を食べましょう。

ご家庭でも食後の歯磨きを習慣づけてくださいね。

気を付けよう

食中毒



食中毒が心配な季節です。子供は幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意してください。

食中毒予防の6つのポイント

- ①買い物・・・肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにします。
- ②保存・・・冷蔵庫に詰め込み過ぎないようにします。冷蔵庫の温度は10℃以下に保ちましょう
- ③下準備・・・魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石鹸で手洗いし、切った後のまな板、包丁は消毒してから使いましょう。
- ④調理・・・生で食べる物は流水でよく洗い、ふきんは消毒しましょう。
- ⑤食事時・・・食卓につく前に石鹸で手洗いしましょう。
- ⑥後片付け・・・食器類はよく洗い、ふきんは消毒しましょう。
余った食品は冷蔵し、食べるときは十分加熱しましょう。