



ハッピーランチ

先月の運動会では、子どもたちの力強い姿、たくましい姿、キラキラ輝く笑顔を見ることができ、私自身、たくさんのエネルギーをもらいました。

6月は梅雨時期でもあり、気温や湿度の関係で、体調を崩しやすく、また食品管理にも注意が必要な時期になってきます。下記に食中毒について記載していますので、ぜひ参考にされてください。

6月21日には給食試食会を行います。ご参加予定の方は気を付けてお越しください。年に1度しかない沖縄の料理をアレンジした給食になっています。お楽しみに。また、その際に、私の方から給食室に関するお話をさせていただきます。家庭と繋がりながら食育を推進していきたいと思っておりますので、ぜひこの際にいろいろお話を聞かせてください。よろしくお祈りします。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

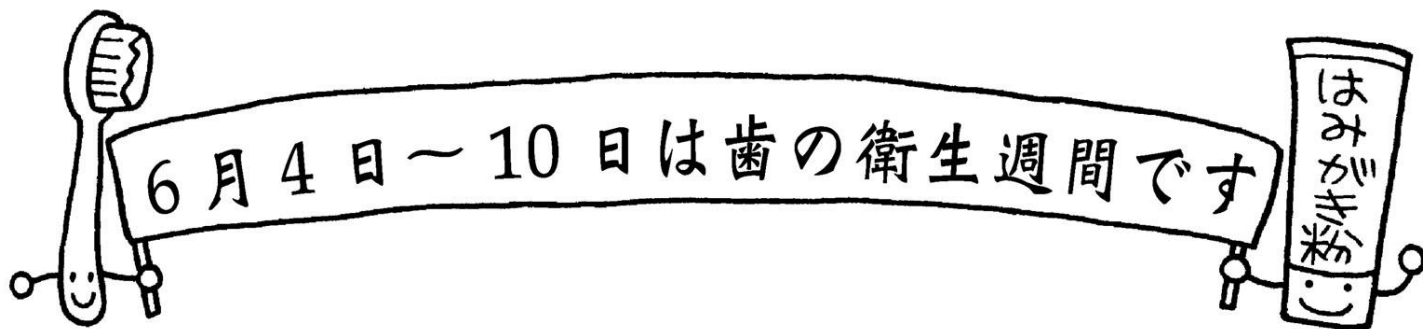
予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の

キ
ホ
ン





むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



決まった
時間に!



給食にも『カミカミ献立』があります!!

給食には毎月1回『カミカミこんだて』があるのを知っていますか。

この日の献立には、かみごたえのある食材を使った料理が登場します。6月は歯と口の健康週間にちなんで、「ごぼうと鶏肉の炒め煮」が登場します。かみごたえのあるごぼうをしっかりとんで食べましょう。



また、この日は体の疲れを取る効果のある梅干しも登場します。最近ではちみつなどで甘く調味された梅干しが売られていますが、給食の梅干しは、昔ながらの塩辛い梅干しです。