



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

また、この時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしていきたいですね！

### 【細菌性食中毒予防の3原則】

- ① 菌をつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



### 食中毒予防の基本は手洗いです

手は、きれいに見えても汚れています。一回の長い手洗いより、

「10秒もみ洗い」と「流水による30秒以上のすすぎ」を2セット行うことが菌をやっつけるのに有効的です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯磨きやうがいをし、虫歯を防ぎましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けたい



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする



### 【よくかむための言葉かけ】

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかがわからない子どもには、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、「かんだらどんな音がした?」「かんだらどんなあじがしたかな?」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけると効果的です。



### 5月の食育の様子

手洗いから始まり、一人一人ラップに包まれたご飯をギュッギュッギュッ。机の上にコロコロ転がしてみたり、ハート♡の形にしてみたり、食べてはまた握り直したり、個性あふれるおにぎりの誕生です！自分でにぎったおにぎりは美味しさ格別!! おやつでペロリと食べていました！



6月の食育 { そら豆のさやむき  
カレーライス作り(ぞう組のみ)

