



少し前までは、肌寒く感じられた日もありましたが、最近は、真夏のような暑さが続き、日中少し動くと汗をかくほどですね。まだ、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなるので、こまめに水分補給をするなど体調管理には気をつけましょう。また、じめじめとした梅雨の季節は細菌が繁殖し、食中毒が発生しやすくなるので食材の管理や調理など十分注意して下さい。



### 6月4日は虫歯予防デー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

**(歯の健康を守る食生活) ⇒規則正しい食生活**

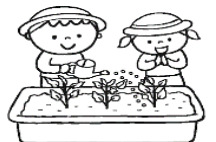
- 食事やおやつは時間を決めて食べましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。
- あめやチョコレートなど歯にくっつきやすいものは、なるべく控えましょう。
- 清涼飲料水など、砂糖の摂り過ぎに注意しましょう。

### 6月の旬

- あじ いわし えび  
 かじきまぐろ かつお たこ いか  
 さやえんどう しそ えだまめ いんげん  
 そらまめ おくら きゅうり パプリカ  
 あんず うめ なつみかん さくらんぼ  
 メロン パイナップル オレンジ

### お知らせ

- 5月の食育活動として、以上児さんが稲の苗植えとさつまいもの苗植えを行いました。稲の苗もさつまいもの苗もしっかり根付いて、元気に成長しています。秋の収穫が楽しみですですね。
- また、23日たいよう組さんに「3色食品群の役割と色分け」のお話をしました。みんな興味関心をもって3色分けを行っていました。これからもお当番活動で毎日行っていきます。
- クラスごとに育てたい野菜を決めて、畑に苗を植えました。
- 6月の食育活動として、全クラスでそら豆のさやむぎ、たいよう組さんでみその天地返しを行う予定です。



## 食中毒に気を付けましょう

### 食中毒予防の三原則

菌をつけない、菌を増やさない、菌をやっつける清潔に保ち、充分に加熱して食中毒を予防していきましょう。また、抵抗力が弱まっていると食中毒にかかりやすくなります。バランスの良い食事、早寝・早起きなど規則正しい生活をおくことを心がけ、免疫力をつけて行きましょう。

