



令和3年度
6月号

入園式から2ヶ月が経ちましたね。
季節の変わり目で、体調を崩しやすくなりますので
早寝、早起きを心がけ、3度の食事をきちんととりましょう!!!
また、食中毒が増える時期なので、食材の管理には気を付けましょう!!



6月4日は虫歯予防デーです!!!

虫歯予防には、はみがきはもちろん、「かむこと」もすごく大切なことです。
みなさんはしっかりかめていますか???

よくかむとどうしていいの?

- ① 食べもののおいしさを感じます
歯ごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。
- ② 消化を助けます
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



- ④ 歯やあごの骨を育てます
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります



食中毒とは?

食中毒は、食べ物を摂取した後に起こる健康障害のことです。
主に、サルモネラ、黄色ガラク球菌、O157、ノロウイルスなどがありますが、
この微生物の種類により、さまざまな特徴があり、この食中毒が
1番患者数が多くなります。

【食中毒はこんな症状】

下痢



腹痛



頭痛



発熱



おう吐



食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない

* 調理器具をしっかり洗おう。



② 菌を増やさない

* 食材に応じた保管をしよう。



③ 細菌をやっつける

* 中心部までしっかり加熱しよう。



☆ かんで、会話に口を動かして、唾液を出しましょう♪

唾液にはこんな素晴らしいはたらきがあります!

口の発育を抑制する



口の菌に抵抗する



悪ガンを抑制する



食べものを飲み込みやすくする



味わいを敏感にしてくれる



よくかんで食べるということは、心身の健康のためにとても大切です。ひとくち30回を目安にしっかりかみましょうね♪