



令和6年6月1日  
なかよし乳児保育園

じめじめと蒸し暑い梅雨の季節になります。  
気温と湿度が高くなるこの時期は、細菌性の食中毒に注意が必要です。  
「つけない（手洗い）・増やさない（冷蔵・冷凍保存）・やっつける（加熱殺菌）の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



### むし歯予防と噛む力を育てよう！

6月4日は、『むし歯予防デー』です。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため毎日の歯磨きで予防することが大切です。  
また、よく噛むことで出てくる唾液には、**むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中的や記憶力をアップする**などの効果があります。軟らかい物ばかりを食べていると、歯を支えている歯茎まで、弱くしてしまうので注意が必要です。  
噛まなければ、噛む力は育ちません！  
噛みごたえのあるものをよく噛んで、食べることを意識して習慣にしてみましょう。

### \*5大タンパク質源を摂ろう\*



成長期に必要な食品は色々ありますが、その中でも「タンパク質」は毎食意識してとりたい食品です。

- ①肉 ②魚 ③卵 ④大豆製品 ⑤乳製品

この5つのタンパク質だけでなく、子どもに必要な栄養素も豊富です。

毎日同じタンパク質にならないよう、メインとなるおかずに取り入れたり汁物で使用したりと変化させながら調理してみましょう。

1日に5種類全部ではなくても、1日に2種類ずつなど意識して取り入れることをおすすめします。



### =給食室よ！=

トマト・キュウリ・ピーマンなどの夏野菜をプランターに植えました。子どもたちと水やりをして、収穫できる日を楽しみにしています。収穫した野菜は、給食で提供していきたいと思います。



### 食欲が増す調理の工夫

梅雨期は蒸し暑さのせいで、食欲が落ちることがあります。そういう時は、「酢やレモンなど少し酸味を足す」「カレー粉やスパイスで風味づけをする」「しょうがなどの薬味で下味をつける」など、調理のひと工夫で箸が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

