

6月



2025年6月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

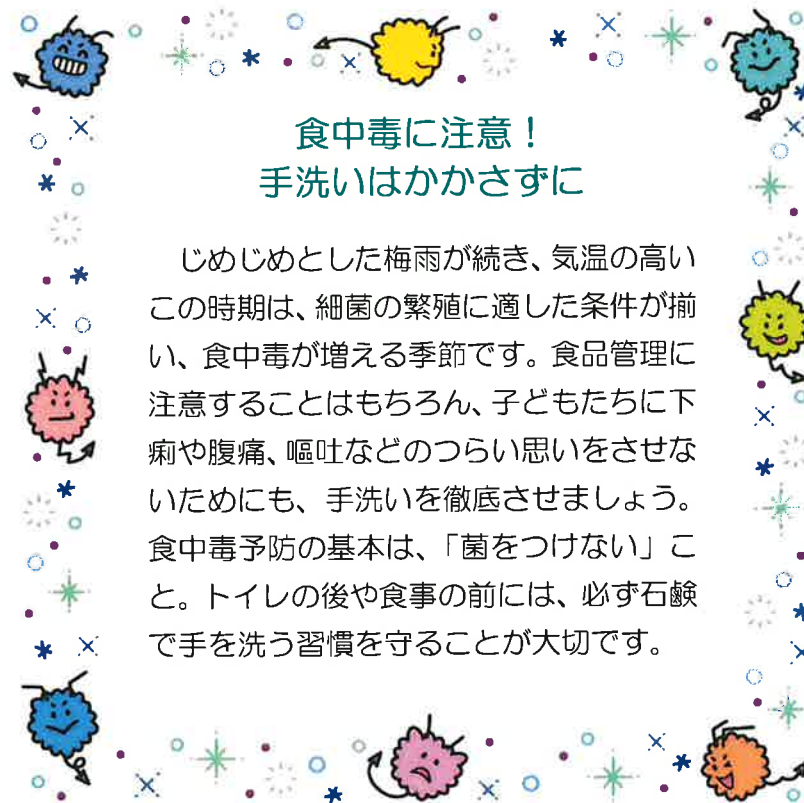


色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、一日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。むし暑さで食欲を落とさないように、料理にも工夫をしましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。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力や記憶力をアップするなどの効果があります。また、よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、肥満の予防にもなります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることが心がけましょう。ごぼうやレンコンなどの根菜類や、おやつにりんごや野菜チップスなどを取り入れてみても良いでしょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



甘い物は適度に



砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。