



2026年6月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

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。



虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです！

子どもの歯は軟らかく、虫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だ液には、虫歯予防・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。

<歯をお掃除してくれる食材>

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

<歯を強くする食べ物>

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

よく噛んでいいこといっぱい！

よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます。

- ・消化を助けます
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防に
- ・噛むことは自然の歯ブラシです
- ・味覚が発達します
- ・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- ・脳が発達します



☆食中毒予防には手洗いが大切です☆

食事前の手洗いをしっかり行い、細菌をつけないことが大切です。

～手洗い方法～



旬の食材「おくら」

おくらの特徴であるネバネバのもと、ムチンは胃粘膜の保護や整腸の働きがあります。

ペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果もあります。栄養価も高く、夏バテ防止や免疫アップにも効果が期待できる食材です。