給食だより

令和８年　６月
和光幼児園

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。
元気な歯を育てるためには、歯磨きだけでなく普段の食生活も大切です。
よく噛んで食べる習慣を身につけ虫歯予防につなげていきましょう。

食中毒に注意

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そろ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、手洗いを徹底しましょう。

食中毒予防の三原則は
「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。

虫歯を作らない食べ方

- おやつの時間を決め
  だらだら食べをしない。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などよく噛んで食べられる食品を食べる。
- 食後すぐ歯磨きをする。

〖旬の食材〗

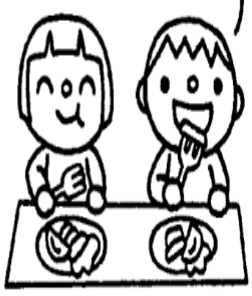
きゅうり

原産地は3000年前のインドのヒマラヤです。

日本では江戸時代から本格的な栽培が始まりました。

栄養成分
ビタミンC・カリウム・カロテン

保存方法
乾燥と低温が苦手。
ビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3日

＊ビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素が含まれています。

酸がこの働きを抑えるため
サラダや和え物には酢を使うのがおすすめです。