



# 食育だより

## 6月号

とこちゃんおむすび保育園

6月に入り気温・湿度が高くなってきました。

高い気温と湿度のために食品が傷みやすくなる時期です。

調理室でも衛生面に十分注意して食中毒を予防していきたいと思います。



### 食中毒を予防しましょう！



- **菌を付けない！**  
食事を作る人も食べる人も、まずはしっかり手を洗いましょう。
- **菌を増やさない！**  
食品を購入後はすぐに適温保存し、調理後は早めに食べましょう。作り置きも避けたいものです。
- **菌をやっつける！**  
ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので調理の時は食品の中心部までしっかり火を通しましょう。

### 6月の旬の食材

えだまめ  
絹さや  
メロン



### 6月4日は虫歯予防デーです！

歯には「食べ物を噛む」「発音を助ける」「顔の形を整える」などの大切な働きがあります。

食べ物をよく噛んで食べるとだ液の動きによって虫歯予防につながります。

噛むことを楽しく意識できるように、言葉がけをしてみるといいですね！



「白いごはんを  
よく噛んで食べると  
甘く感じるね♪」



「パリパリ！  
しゃきしゃき！  
楽しい音がするね！」