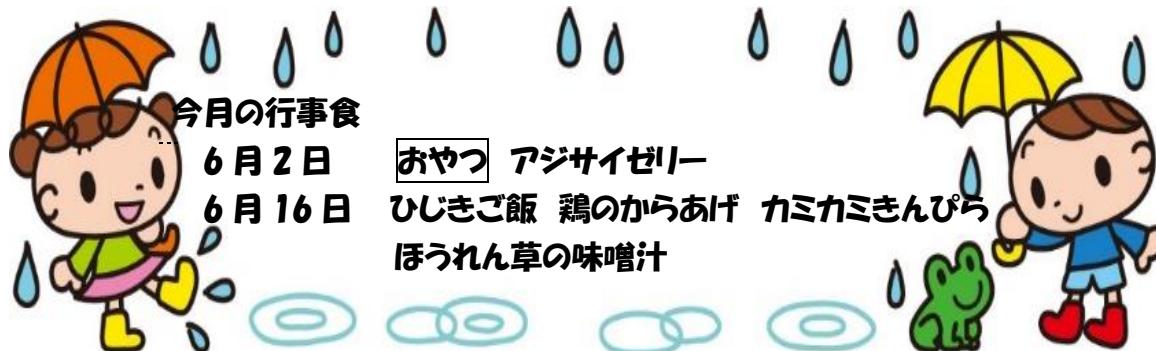


# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ川口戸塚 2022年 6月

本格的な梅雨の季節がやってきました。蒸し暑い日が続きますね。  
こまめに水分を摂り、体調管理に気をつけましょう。



## 食中毒に注意！！

食中毒は6月から10月にかけて多く発生します。  
細菌の活動しやすい気温を湿度がそろっているためです。  
ご家庭でも、食べる前には必ず手を洗い、しっかりと加熱し、  
すみやかに食べるよう心がけましょう！

## 5月の食育活動報告

にじ組は野菜に触れ、感触やにおいをかいいろいろな野菜の感触を確かめていました。  
そら組からたいよう組まではプランターにナス、ピーマン、トマト、きゅうりの苗を植えました。お水をあげたり、土のにおいなど興味津々な様子が見られました。収穫まで観察をしましょう！！！

## むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯はむし歯が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。こどもの歯は柔軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。  
また、清涼飲料水などはなるべく控えましょう。健康な歯をつくるためにもよく噛み、バランスのとれた食事を心がけましょう！



## 6月は『虫歯予防月間』

カミカミきんぴらに入るごぼうは食物繊維を豊富に含み、咀嚼することで歯の汚れを取り除き、表面を綺麗にしてくれます。その他、レタスやセロリ、果物、わかめも同じ働きをしてくれます。

ご家庭の食事にも取り入れてみてください！