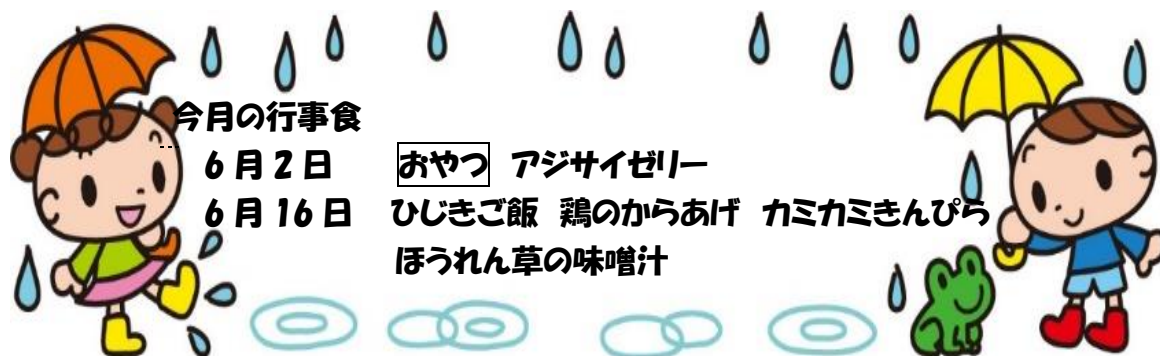




プリスクレールディゾアンジェ川口戸塚 2022 年 6 月

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。



今月の行事食

6月2日

おやつ アジサイゼリー

6月16日

ひじきご飯 鶏のからあげ カミカミきんぴら
ほうれん草の味噌汁

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で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。こどもの歯は柔菌らかく、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と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！