



【令和2年 6月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

爽やかな春の陽気から気温が上昇し、梅雨入りも間近となって参りました。子どもたちもよく汗をかくようで、お茶を飲む量も増えてきました。

大人より体の水分量が多い子どもは脱水症状を起こしがちです。運動や入浴の前後など、汗をかきそうな時や、水分を欲しがるときには麦茶や湯冷まし、乳幼児用のイオン飲料などでこまめな水分補給を心がけましょう。



### 【食中毒が増える季節です】

梅雨時は気温・湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌が好みやすい環境になります。この時期には、食中毒予防の3原則

- ①細菌をつけない(清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない(冷却・迅速)
- ③細菌をやっつける(加熱・殺菌)

をしっかり守り、いつも以上に食材の管理には注意しましょう。



### 【おいしく食べるためのむし歯予防】

☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です☆

虫歯は、虫歯菌が糖類をエサに酸を産生し歯を溶かしてできます。虫歯は食べる時間と回数、食べ物の内容が大きく影響します。歯の健康を守る食生活として、主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。食物繊維の多い食べ物をよく噛んで食べる。清涼飲料水など砂糖の摂り過ぎに注意することが大切です。

<むし歯を予防する食材>

- ・カルシウム(歯や骨をつくる)…牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や小魚
- ・ビタミンD(カルシウム代謝を助ける)…きのこや魚介類、卵
- ・ビタミンA(エナメル質を強化する)…にんじん、ピーマン、トマトなどの緑黄色野菜



### 【6月おすすめ食材】

胡瓜…身体の熱を冷ます作用があります。身体に熱がこもりやすい夏やのぼせやすい人にむいてます。

そら豆…身体に溜まった余分な水分を排出してくれ、むくみを取る作用があります。良質のタンパク質も含まれてます。

グレープフルーツ…消化促進の働きがあり、酸味成分であるクエン酸は疲労効果があります。

