

風薫るさわやかな季節が過ぎると、じめじめとした梅雨がやってきます。これから夏に向け、湿度が高くなると、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。またこの時期は食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気を付けましょう。

6月は食育月間です！ 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは？

子どもたちから、体にいい食べ物を選ぶ力を育て、食の大切さを学び、好ましい食習慣を身に付け、豊かな心を育む教育です。

家庭での食育

家族そろって楽しく食事をする。
「早寝、早起き、朝ごはん」を意識する。
食事の場でのあいさつや正しいマナーを身に付けることができます。



歯を大切にしよう！

6月5日から9日までの1週間は「歯の衛生週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。

よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。

おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなって、むし歯になりやすくなります。

食べた後歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。



*** ~歯や骨を強くする簡単レシピをご紹介します！骨太納豆和え***



【材料】4人分

小松菜	1わ
納豆	2パック
ねぎ	20g
のり	2枚
醤油	小さじ2
しらす	40g

【作り方】

1. 小松菜をゆでて、2cmに切る。(またはレンジにかける)
2. ねぎを小口切りにする。
3. 納豆、醤油、ねぎを混ぜ、ちぎったのりと小松菜をあえる。
4. しらす干しをのせる。

● *小松菜やしらす、納豆で栄養満点です！おうちでも作ってみてくださいね。*