

アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

歯と歯茎が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件の一つです。“かむ”というのは、一見何気ない行動に見えますが、実は健康に大きく関わっています。



## よく噛むとどうしていいの？

- ・歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じることができます。
- ・唾液の働きによって、食べ物の消化・吸収を助けます。
- ・脳の細胞が刺激され、脳の働きを活性化します。
- ・歯やあごの骨を育て、言葉の発音がはっきりするようになります。

かみかみタイムとして、きららのおやつ時に“かみかみ昆布”や“おしゃぶりするめ”も提供しています！



## むし歯を予防しよう



むし歯は、むし歯菌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。子どもの歯は柔らかく、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、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事を心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える時期です。食品管理に注意することは、もちろん子どもたちが下痢や嘔吐などでつらい思いをしないように、手洗いを徹底しましょう。食事の前トイレの後には必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

## 食中毒予防の3原則

つけない 増やさない やっつける



器具を清潔に

手洗いを十分に！

適切な

温度管理

中心部まで

十分加熱

## 給食室の衛生管理

- ◆給食出来上がりの中心温度が75℃1分以上になるまで加熱（魚85℃1分以上）
- ◆使用済食器は、手洗い→食器洗浄機→食器乾燥機で高温（90℃1時間）
- ◆使用済のまな板、ふきん、スポンジ、爪ブラシ等は毎日ハイター（次亜塩素酸）につける。まな板、包丁は乾燥、殺菌庫に入れる。
- ◆作業終了後、給食室の作業台、取っ手、機械、冷蔵、冷凍庫等全て拭き掃除（次亜塩素酸を500倍希釈（200ppm）で使用）
- ◆傷がある場合は、絆創膏と手袋を着用（毎日健康調査実施）
- ◆使用道具やエプロンは、アルコールで消毒。帽子も2枚着用。

6月23日 誕生会

あじさいゼリーを提供します！

