



月

献立表

令和4年度

Table with 11 columns: 日, 曜, おやつ, 昼食, 3時, 熱になる, 血や肉になる, 調子を整える, 熱量(kcal), 蛋白質(g), 脂質(g). Rows 1-30.

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

家庭でできる食中毒対策

暖かい季節になり気がかりなのが食中毒。子供はまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので衛生管理には大人の注意が欠かせません。①冷蔵庫で生ものを保存するときはビニール袋などに入れ他の食材に触れないようにする。②手洗いをしっかり行い調理器具もこまめに洗う。③加熱調理が必要な食材は必ずひと煮立ちさせる。など、家庭でもちょっとした対策をすることで防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

虫歯になりにくい食習慣

虫歯とは、口の中の虫歯菌が食品の糖分を分解して作り出した「酸」によって歯が溶かされた状態。飲食後は口の中が酸性になりますが、唾液にはこれを中性に戻してくれる働きがあります。唾液がたくさん出るように、よく噛むメニューを取り入れましょう。また食事やおやつをダラダラと食べ続けていると中性に戻る時間がなくなるため、食べる時間は決め、正しい歯磨きで歯垢を落とすことも大切です。

