



# 給食だより

6月10日は「時の記念日」です。時計は起きる時間や遊ぶ時間、ごはんの時間や寝る時間など、いろいろな時間を教えてくれる大切なものです。普段何気なくすごしていますが、この日は ちょっと時計を意識して、時間を大切にすごしてみませんか？



## よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までの1週間は、『歯と口の健康週間』です。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、「むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせる」などの効果があります。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯みがきも習慣づけましょう。



## 食中毒に注意！

### 手洗い習慣を心がけましょう

梅雨が近づいてきました。湿度や気温の高い日が多くなってきます。細菌の繁殖に適した条件がそろそろ季節、子どもたちに下痢、腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、石鹸で手を洗う習慣を心がけましょう。



## 食べて、ほめて 免疫力を伸ばそう！



「楽しくごはんを食べること」が何より大切と言われています。免疫力の3割は心が担っていると言われています。ストレスは免疫力最大の敵なので、食事のたびに叱るなどのストレスを与えると、免疫力が低下するそうです。逆にほめられて「うれしい」「おいしい」「たのしい」と感じながら食べると、免疫力をアップさせる効果があるようです。お子さんの良い所をたくさん、ほめる

↓  
「うれしい」、「おいしい」、「たのしい」をより感じやすくなる → 免疫力アップにつながる

ご家庭でも参考にしてみてくださいね。

