



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。  
手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

正しい手洗いを心がけましょう  
手洗いの目安は30秒です♪  
※「ハッピーバースデイトゥーユー」×2

|          |           |         |
|----------|-----------|---------|
| 1 手のひら   | 2 手のこう    | 3 指のあいだ |
| 4 親指のまわり | 5 つめ・指のさき | 6 手くび   |

沖縄  
郷土料理

今月の郷土料理は沖縄です。  
献立に出てきます『ジューシー』は豚肉とひじきなどを入れた炊き込みごはんです。  
『チャンプルー』はごちゃまぜという意味があり、豆腐や野菜などを炒めた料理です。  
栄養バランスの取れた食事を摂り、元気に過ごしましょう！！

## 歯について知ろう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。  
もともと、**6月4日が6(む)4(し)**と読めることから、6月4日を「虫歯予防デー」としていたのが始まりです！

**?問題** こども・おとなの歯は何本ある？

子どもの歯は全部で20本、大人の歯は親知らずを抜いて28本あります。  
歯には十分な栄養をとる為に、とっても大切な役割があります。

今月の食育

ピーまん

ピーマンは初夏～秋（6月～9月）が旬の野菜です。

ピーマンには、元気になる**ビタミンC**と**食物繊維**がたっぷり含まれています。

また、ピーマンの苦味が気になる場合は、**縦に切る**と苦味がやわらぐと言われています。（横に切ると苦味が出やすい）

食育の紙芝居の「ピーまんマン」

