

NONOHANA だいいどころだより



2025 年 6 月 号

6 月 4 日～10 日は【歯の健康週間】

歯と口の中の健康を見直す一週間です。
～虫歯を予防しよう！～

- 食べ物をよく噛んで、唾液の分泌を良くしましょう
- 間食するときは時間を決めて少量を食べるようにしましょう
- ご飯を食べたあとは歯みがきを忘れずにしましょう



6 月 4 日のおやつにカミカミおやつを提供します。また看護師とだいいどころから幼児クラスに「歯のお話」をします。

ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、
太りすぎを予防。

み 味覚の発達
かんでわかる食物の味。

は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする。

が ガン予防
唾液の分泌で
発がん物質の
毒性を弱める。

こ おしゃべり！
言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

い 胃腸快調
胃の働きがよくなり、
消化吸収がされやすい。

の 脳の発達
血流量の増加で、
エネルギーの補給や
記憶物質の増加。

ぜ 全力投球
心身が健康になり、
力いっぱい遊んだり、
仕事したりできる。

ひみこのはが い～ぜ！

日本学校歯科医会〈第81号より〉

食中毒に気をつけよう！

家庭での食中毒対策

- 手は石けんでよく洗い、洗える食材（野菜など）は流水でしっかり洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。買い物した時に使用したエコバックは定期的に洗う。まな板や包丁などは非加熱・加熱で同じものを使用しないようにする。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する。作った料理は早めに食べきる。
- 調理するものはしっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗いでければ熱湯（80 度 5 分以上）で消毒する。



～6 月 30 日 夏越の祓（なごしのはらえ）～

「夏越の祓（なごしのはらえ）」は、一年の折返しにあたる 6 月 30 日に各地の神社で行われる季節の行事です。1 月～6 月までの半年分の穢れを落とし、残りの半年の無病息災を祈願します。

神社の境内に立てられた直径数メートルほどの大きな輪をくぐります。

輪は茅（ちがや）という草で作られており、これをくぐって身を清めます。

園ではお昼にかき揚げを茅（ちがや）の輪にみたてた夏越のかき揚げ丼、おやつには水無月を提供します。

