



# 食育だより



## 手洗いのあとは手をふこう

せっかく手洗いをして、洗った手が水にぬれたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になってしまいます。またタオルを共用すると感染症が広がりやすくなるため、手を洗ったあとは、個人の清潔なタオルやハンカチなどを使うようにしましょう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づげができるといいですね。



## 今日は何の日?

6月6日は「梅の日」です。

室町時代末期に後奈良天皇が、京都の賀茂神社の祭礼で梅を奉納して祈ったという故事にちなみ、和歌山県の「紀州梅の会」が制定しました。

## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q ウイナーは何の腸に肉を詰めたもの?

- ①豚 ②羊 ③牛

A 正解は②。ウイナーはソーセージの種類の一つで、ほかに豚腸を使ったフランクフルト、牛腸を使ったポロニアソーセージなどがあり、材料や太さによって分けられています。



## 旬の食材

### お茶

立春からかぞえて八十八夜の前後の時季、その年の最初に摘み取られる茶葉は新茶と呼ばれ、風味が濃く、冬に蓄えられた栄養分が含まれています。70～80℃の湯で40秒ほど抽出すると、味わいが豊かになります。



## 離乳食

### スタートはいつから?

生後5～6か月になると、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなってきました。そのため、食事から栄養を補う練習として離乳食を始めます。首がすわって少しの間おすわりができ、食べものに興味をもち始めたら、スタートしましょう。

