



給食だより



雨の日には、下駄箱に色とりどりの長靴が並びます。子どもたちは晴れだけでなく雨の日も大好き!!時には、水たまりで遊ぶのも良いですね。蒸し暑い日が増えるとともに体力や食欲が落ちやすい時期です。たくさん遊び、しっかり食べ、ゆっくり休むを心掛けて元気に過ごしましょう。

噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べものの消化を助けるだけでなく、あごや歯をしょうぶに育てる大切な習慣です。噛むことは脳にもよい刺激となり、集中力を高める手助けにもなります。さらに、しっかり噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防にもつながります。毎日の食事の中で「ゆっくり・しっかり噛む」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。



旬の食材

じゃがいも

じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずに加え、おやつや離乳食にも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。

保育園の畑の収穫が楽しみです

知って得する

食の知恵袋

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。

*目安は75℃、1分以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃、90秒間以上）。