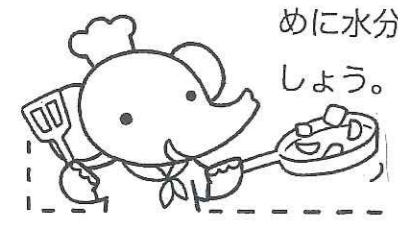




給食だより 6月

五場りびと保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



食中毒に気を付けましょう！～菌を付けない、増やさない、殺菌する

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。冷蔵庫を過信せず、作り置きは控えましょう。調理時に菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板、包丁と、生で食べる野菜を切る物とは区別しましょう。



保育園の食事～衛生管理の徹底に努めています

乳幼児をお預かりする保育園の衛生管理は保健所の指導のもと、とても厳しく行われています。食材搬入時は時間、温度、湿度の記録、調理器具の消毒、肉や魚の加熱時の中心温度の確認等、チェックをして、記録を取りながら日々、衛生管理をしています。



食事の大切さを知ろう！～食欲低下を防ぐ工夫を

梅雨時は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと不順です。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活が大切です。食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や、食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理に活用しましょう。



歯と口の健康週間～食後の歯磨きで歯を大切に

保育園でも食事の後に歯磨きをしています。歯は私たちが一生使っていく大切なものです。虫歯など歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、さまざまな病気の原因になってしまいます。80歳まで20本の自分の歯で噛みましょう！



食中毒予防!!!
(お肉・お魚)
ご家庭で生物性食品を保存する時、ジップロック、ビニール袋などを利用し、糸口や他の物と分け、工夫をすることが大切です。
保育園では安全を第一と考え、温度管理は特にきびしく行い、衛生管理を徹底しています。



加熱する時、火が通りやすいようにお肉やお魚の調理は小さめにカットし、調理する時の工夫を行うことが大切です。ご家庭でもお肉とお魚の対策をすることで食中毒は防げます。実践してみてください！

火を通しても粗熱をとってから冷蔵庫に保存して食中毒から身を守りましょう！特にカレー・汁類などは注意しましょう！

食べこぼし

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょうか。

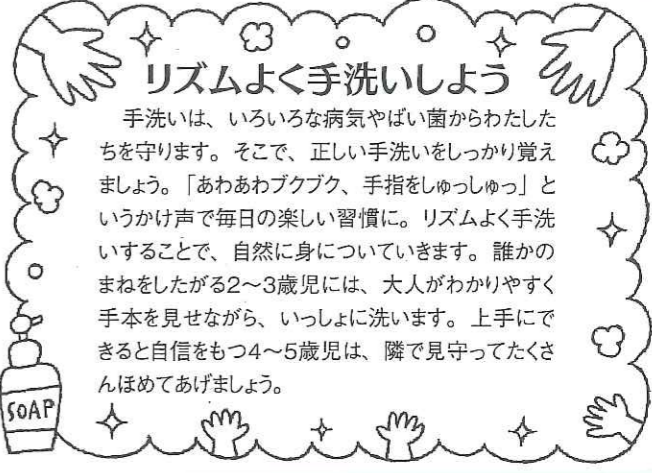
食べ物にいつでも感謝の気持ちを持って好き嫌いをなく食べましょう!!



手洗いは食育の大切なマナーの一つです。ご家庭でも言試してみてください!!

ごはんの前には手を洗おう!

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体が感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。



リズムよく手洗いしよう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅっ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。誰かのまねをしたがる2～3歳児には、大人がわかりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

熱中症予防にぜひお試しください!!

「梅・梅干し」の栄養豆知識

青梅には青酸配糖体という毒性のある物質が含まれるため、生で食べることはしません。梅は塩漬け、アルコール類に漬けたり、砂糖漬けにすることで、青酸配糖体が分解されるため、梅の実に含まれるクエン酸などの効果を生かす食べ方が伝わってきました。梅干しは、朝夕1個食べれば医者いらずと昔から言われています。食中毒の原因菌の黄色ブドウ球菌や病原性大腸菌O-157といった原因菌の増殖を抑制する作用があり、食中毒を予防する働きがあるそうです。食中毒が心配されるこの時期は、上手に活用したいものです。



汁の空気を利用し、砂糖や市販の梅干しをフケオ。毎朝1粒ずつ(10粒あたり)食べるのがいい!!便秘解消もOK!!

