



6月 給食だよ!

白岡みちのこ保育園

梅雨の季節がやってきました。これから雨の日も増えジメジメと気温と湿度が上がります。

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。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「殺す」です。

給食室では、食材の洗浄や加熱を充分に行い、調理器具を常に清潔に保つようになっています。ご家庭でも、食事の時には加熱調理したものでも早めに食べる、すぐに食べられない場合は冷蔵庫に入れる、調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないことを心がけましょう。

バイキン退治の第一歩は「外から帰ったら手洗いとうがいをする」と「食事をする前には手を洗うこと」です。これらは子供だけでなく大人がお手本となって毎日行うことが大切です。

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。

6月の4日～10日は歯と口の健康週間といわれており、歯や口の中の健康を見直す一週間となっています。

ぜひご家庭でも歯の磨き方、食生活の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか。



＜丈夫な歯をつくる食材＞

丈夫な歯を作るためには、カルシウムを多く含む食べものや歯ごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。

◎カルシウムの多い食材：乳製品、海藻類、大豆など

⇒ ビタミンD(魚介類やきのこなど)をいっしょに摂ると吸収がよくなります。

◎噛みごたえのある食材：するめ、せんべい、ごぼうなど



< 6月の食育活動 >

6月5日(木)にぞう組、らいおん組を対象に、「手洗いチェッカー」を使用した手洗い指導を予定しています。

蛍光塗料を手にはすり込み、いつも通り石けんで手を洗い、ブラックライトに手をかざすと汚れが白く光り、手洗い出来ていない部分に分かります。

正しい手洗いを身につけて、感染症予防に努めていきましょう!



6月16日(月)に、ぞう組、らいおん組を対象に、「手作りゆかりふりかけ」を作る食育を予定しています。赤しそを塩でもみ、酢をかけて天日干しにして作る予定です。上手に作れるか楽しみです♪
※天候によっては日付け変更の可能性あります。

