



給食だより

令和7年7月1日
杉戸みちのこ保育園

だんだんと暑い日も増えていき、本格的な夏の季節を感じてきました。まだジメジメとした天候も続きますので、食中毒にも気を付けていきましょう。暑いと冷たいものを取りがちですが、しっかりと食事をして夏バテや熱中症にならない体作りをしていきましょう。

STOP ⚠️ 食中毒

食中毒に気を付けよう!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害物質がついた食べ物や飲み物を口にするによって、発熱、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れる病気です。実際に食中毒が原因で亡くなってしまうという悲しいニュースを耳にしたことがあると思います。食中毒は、適切な衛生管理と食品の取り扱いにより防ぐことができます。

食中毒予防の三原則

| ① 付けない 手と調理器具は いつも清潔に | ② 増やさない 食品は素早く調理、 早めに食べる | ③ やっつける 中までしっかり 加熱殺菌 |
|--|--|---|
| <p>せっけんなどで しっかり 手洗い</p>  <p>食品ごとに区別して 保管・調理</p>  <p>包丁、まな板、ふきん などの殺菌</p>  | <p>調理中の食品、残り物を 放置しない</p>  <p>10℃以下で冷蔵、 15℃以下で冷凍</p>  | <p>中心部を75℃で1分以上 加熱する</p>  <p>電子レンジでは均一に 加熱する</p>  |

何の日シリーズ第4弾



7月2日は「うどんの日」です。
発祥はうどん県とも呼ばれる香川県。
「讃岐うどんをもっとたくさんの人に食べてもらいたい」とうどんの消費量を拡大するべく40年前に制定された。カビの発生を少しでもなくすために必死で働く農家の疲れを癒すという風習が今も受け継がれているそう。

食育活動



7/3(木) 夏野菜の皮むき 4・5歳さん
7/18(金) フルーツゼリー作り 3歳さん
を予定しています。
その他にも七夕や夏祭りなど行事がたくさん
の月ですので、全てに参加できるよう体調管理
に気を付けましょう。くま組さんとぞう組さん
は今年度初めての食育になります。楽しく
安全に行いましょう!