



6月給食だより



6月は、暑くなったり、涼しくなったり、じめじめしたりと天気が不安定な時季です。寒暖差で体調を崩したり、梅雨の蒸し暑さのために食欲が落ちたりしやすくなります。料理を工夫したり、水分補給に努めましょう。また、細菌性の食中毒が増える時なので、菌を繁殖させないためにも食品の取り扱いに気を付け、手洗い、うがいなどを行いましょ。



🍷食中毒の三原則🍷

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。

つけない(手洗い)

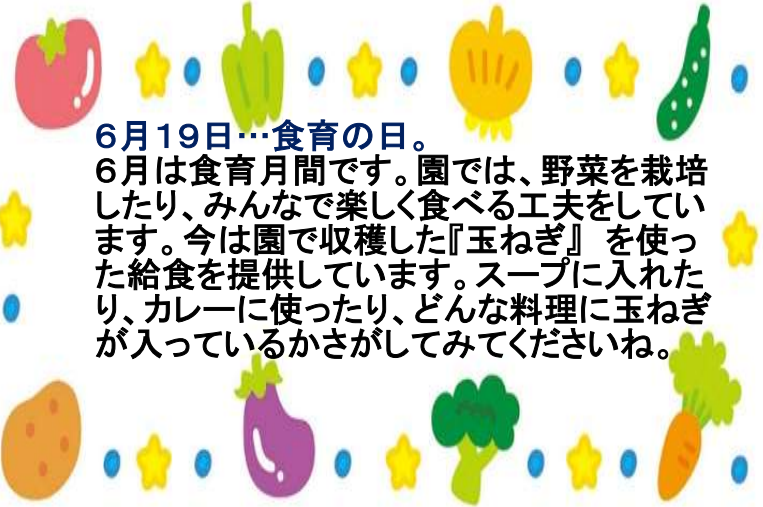
増やさない(冷蔵、冷凍保存)

やっける(加熱殺菌)

園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(75℃1分以上)、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、調理師はマスクを着用し、しっかり手洗いしたうえで、アルコール消毒を行うなど食中毒予防に努めています。



6月4日…虫歯予防デー。
乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。毎食後の歯磨きを家族みんなで心がけましょう。よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯を予防することができます。一口30回以上噛んで食べましょう。よく噛むと食べ物を飲み込みやすく消化吸収を助けます。また、食べ物が入っている時は飲み物を口にしないようにしましょう。よく噛むことで、細かくなった食べ物を自然とのみこめるようになります。



6月19日…食育の日。
6月は食育月間です。園では、野菜を栽培したり、みんなで楽しく食べる工夫をしています。今は園で収穫した『玉ねぎ』を使った給食を提供しています。スープに入れたり、カレーに使ったり、どんな料理に玉ねぎが入っているかさがしてみてくださいね。



※らいおん組さん・きりん組さん・ぱんだ組さんは、ご飯、箸、コップの忘れがないようにお願いします。6月から9月までは、衛生面を考慮して、残った白ごはんは園の方で、処分します。

