

# 給食だより



アップルナースリー保育園

6月  
June



## ～食中毒予防と衛生について～



食中毒は年中を通して発生しておりますが、6月から急激に増えています。これは「高温多湿な環境」で菌が繁殖しやすいのと夏バテで免疫力が衰えて食中毒になりやすい為注意が必要です。またこの時期は体調を崩しやすいので日頃の手洗いやうがい、手指の消毒をしっかり行い、予防を心掛けましょう。

激しい腹痛、下痢、嘔吐などが続いたら、早めに受診しましょう。

### 《食中毒予防の3原則》

① つけない

→調理前や食事前には必ず手洗いうがいをし、清潔・洗浄を。

② 増やさない

→調理後はすぐに食べる。又は冷蔵庫で保存を行い、常温放置をしない。

③ やっつける→火を通し、加熱殺菌を。

食中毒は、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こします。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化する事もあります。

水筒やパッキンには茶渋やカビが発生することもあるため、プラスチック製には塩素系漂白剤、ステンレス製には酸素系漂白剤での漂白も効果的です。きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。



## ～6月は食育月間～



食育月間とは国民一人ひとりが「食」に関する知識やバランスの良い食生活を選択する力を身につける(食育)ことを目的に国が定めた強化月間です。

☆1日3食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる。

☆地域で採れた食材(地産地消)や旬の食材を楽しむ。

☆家族や大切な人と一緒に食事をし、楽しい時間を共有する。

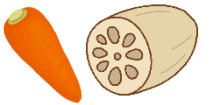
☆食べ物の大切さや、食文化について学ぶ。

以上のことを見直す、実践することが推奨されています。

ご家庭でも食に関わる絵本を読んだり親子で料理を楽しんだりと食に関心を持つ為の取り組みをしてみたいかがでしょうか？



## ～保育園のよく噛むメニュー～



### れんこんのきんぴら (6月9日提供予定)

<材料大人2人子ども2人分> <作り方>

れんこん 1節サイズ(180g) 1、れんこん・人参は皮を剥き、小さめのいちよ  
人参 1/2個(60g) う切り。竹輪を半月切りにする。

竹輪 30g

●醤油 小さじ2

●みりん 小さじ1

●砂糖 小さじ1

ごま油 適量

2、フライパンにごま油を熱し、1を炒める。  
3、2が柔らかくなったら●を入れて味の調整をしたら出来上がり。

※れんこんは変色しやすい食材です。酢水につけて色防止をします。れんこんや人参は園では茹でてから炒めて食べやすくしています。

よく噛む工夫として子どもの食べやすい大きさにすること。野菜の固さに合わせてそれぞれ時間差で炒める(茹でる)こと。他の野菜(ブロッコリーの芯や大根など)でも代用できます。ぜひご家庭でもお試しください。

### <保育園で提供している、よく噛むメニュー>

・れんこんきんぴら・筑前煮・コロコロサラダなど・