給食だより

令和５年６月号
立石いろは保育園
栄養士　平間

天候による気温差が激しく、夏に向けて暑くなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、食欲が落ちる時期です。
食は心身を健康に保つためには不可欠です。十分な睡眠と栄養を摂り、この時期を乗り越えましょう。

よく噛んで食べる習慣をつけよう

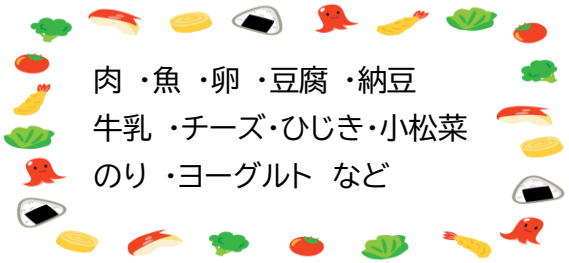
6月4日は「虫歯予防デー」6月4日～10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯をつくるためには、食後の歯磨き、栄養のバランス、よく噛んで食べることが大切です。

よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、肥満予防や食べ物の消化吸収をよくしたり、味覚の発達に良い効果が期待されます。

●丈夫な歯をつくる食べ物は？

歯を構成する重要な栄養素といえばたんぱく質。さらにカルシウムやビタミンなどの骨や歯を作る栄養素をとることで丈夫な歯が作られます。



今年も梅ジュース作りを行います★

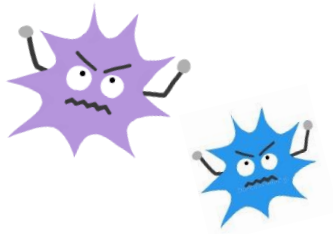
今年も6月に梅ジュースづくりの食育を行います。
今年は、つむぎ組さんで梅を洗い、だいち組さんで芽を取り、瓶につめてもらう予定です。

作った梅ジュースは玄関に展示するので、みんなで観察してみましょう♪
6月22日の午後おやつでは梅ゼリーを提供します。お楽しみに♪

食中毒に気をつけましょう

高温多湿になり、食中毒が発生しやすい時期になりました。
細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。

乳幼児は抵抗力が弱いため特に気を付けなくてはなりません。
食中毒予防を徹底して行いましょう。



★防止のポイント★

菌をつけない（清潔）
- ・調理前や食事前には十分な手洗いを
- ・タオルやふきんも常に清潔に
（ふきんは漂白剤に付け込むと消毒できる）
- ・清潔な食器や器具を使う

菌を増やさない（迅速・冷却）
- ・冷蔵（冷凍）食品は帰ったらすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ！
- ・冷蔵庫は詰めすぎ注意（中身は７割程度に）
- ・肉、魚は汁がもれないように袋や容器に入れる
- ・解凍は冷蔵庫か電子レンジで（自然解凍は避ける）
（冷凍・解凍の繰り返しは危険）
- ・料理を長時間常温で放置しない
（時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら捨てる）

菌をやっつける（加熱・殺菌）
- ・中心部まで加熱は十分に※特に肉の加熱不足は危険
（目安は中心部分の温度 75℃で１分間以上）
- ・温め直しの時も十分に加熱
- ・まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌