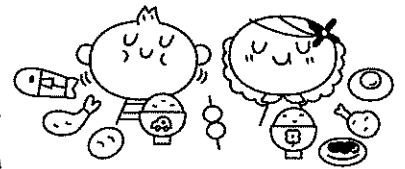


※仕入れ等の関係で、献立を変更する場合があります。

きゅうしょくだより

令和7年6月号

高良内幼稚園給食室



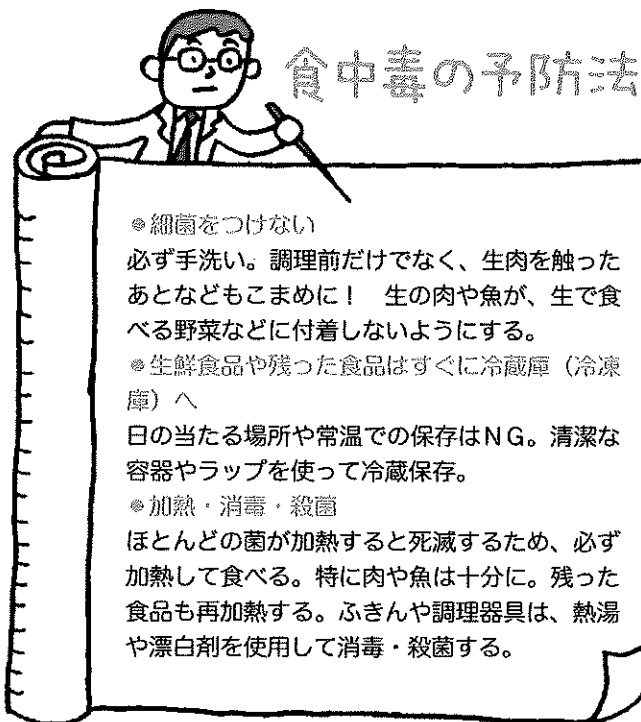
そろそろ梅雨の季節ですね。この時期は、雨が続きたり、晴れた日は急に蒸し暑くなったり、いつも元気いっぱいの子どもたちも食欲が落ちたり、体調を崩しがちです。規則正しい生活を心掛けましょう。

また、近年は年間を通して食中毒の発症があげられていますが、湿度の多いこの時期は特に細菌類が多く、また繁殖期にもなります。園では、細心の注意を払って調理・提供を行っております。ご家庭でも調理、食品の保存等に注意し、手洗いなどにもご配慮頂きたいと思います。



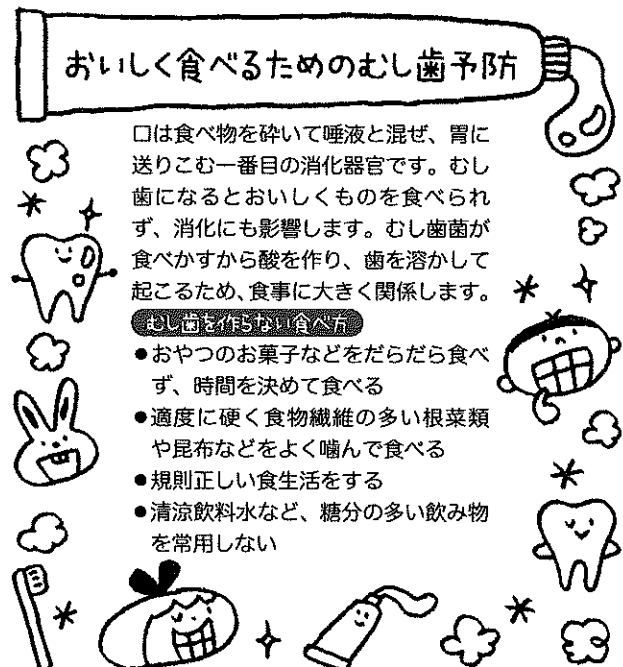
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて、強い歯を作りましょう。

また、6月は「食育月間」です。ご家庭でも、いつもの食生活を見直す機会にしてみませんか？



食中毒の予防治法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

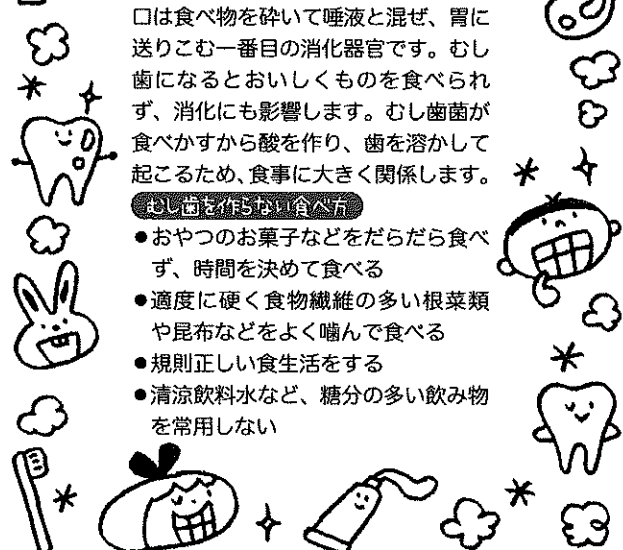


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



6月は「食育月間」です！！

～日々の生活の中で、出来ることから始めてみませんか？～

- ①家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ②栄養のバランスを取るように気を付ける
- ③一日三食きちんと食べる習慣を身に付ける
- ④感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ⑤箸の正しい持ち方、食器の並べ方を身に付ける
- ⑥庭やプランターなどで、野菜を栽培し料理する
- ⑦買い物の中で、新鮮で安心な食材の選び方を身に付ける

心身ともに健康な生活を送るためには、食生活はとても大切です。
ぜひご家庭でも食育に取り組んでみてくだいね。

