



2024年



給食だより

6月

春明保育園 栄養士



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。また食中毒にも特に注意しなければいけない季節でもあります。

食品管理に気を付けて、毎日を元気に過ごす為に栄養バランスのよい食生活を心がけ梅雨を乗り切りましょう！



食中毒に注意が必要です！！



食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。

気温と湿度が細菌の繁殖に関わっています。

園でも細心の注意を払い給食を提供しております。

ご家庭でも、食事前に手を洗い、食品はしっかりと加熱し、出来上がりすぐ食べるようにしましょう！！

【食中毒予防の三原則】

菌をつけない！ 手や調理器具、食材をしっかりと洗う。

菌を増やさない！ 調理した物はすぐ食べる。

菌をやっつける！ しっかりと加熱、殺菌する。



給食室での食中毒対策



①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。

②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。

③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。

④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります。（85℃で1分間以上）

⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



虫歯予防デー



6月4日はむし歯予防デーです。



歯みがきの習慣を身に付けましょう！

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べましょう！！

歯の掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ・果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類・大豆製品・きのこ類など

