



## 給食だより

文殊乳児保育園  
平成29年6月



今月は、梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に、十分気をつけてください。

### 初夏からの健康管理





























季節の変わり目は、体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。生活リズムを整え、夏の暑さにそなえましょう。

- ☆ タンパク質や脂肪を適切に摂る食事で夏を乗り切る体力をつけておきましょう。
- ☆ なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。
- ☆ 生活リズムを整えましょう。水分補給は早めに取り過ぎないようにしましょう



### 旬をつたえよう

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は[果菜類]。花が咲いた後の果実です。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助けからだ冷ます働きがあります。またこの時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促す生理的にも必要な食品です。保育園でも、きゅうり トマト すいか等を育てていますので調理して提供したいと思います。

								
	<p>おたんじょうび おめでとう (28日)</p>		<div data-bbox="778 1131 1161 1496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>お知らせ</p><p>15日…お弁当の日 27日…お弁当の日 10日…親子クッキング (4歳児) 17日…親子クッキング (5歳児)</p></div>					
	<p>【メニュー】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★そぼろご飯</li><li>★エビフライ</li><li>★わかめスープ</li><li>★くだもの</li></ul>							
	<p>【おやつ】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>★アイスクリーム</li></ul>							
								
								
								
								
								

### 食中毒予防の3原則

- 1) 清潔・・・外出から帰宅した時の手洗い、うがいを忘れずに調理中も魚介類を扱った後、肉類を切った後など、次の調理に移る前に石鹸をつけて手をよく洗う。包丁やまな板など、こまめに洗う。
- 2) 迅速・・・購入した冷凍食品や生鮮食品は、帰宅後、速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。調理した物は早めに食べる。
- 3) 殺菌・・・まな板・包丁・ふきんなどをよく消毒する。食品の内部まで火がとおるようによく加熱する。