



給食だより

文殊乳児保育園
令和元年 6月号



これから梅雨に入り、じめじめして気持ちも不愉快になりがちです。暑さも重なり、子どもたちの食欲も落ちてくるかと思いますが、食事など工夫してもらえたらと思います。

給食室でも、衛生面に気をつけ調理を行い、子供たちに喜んで食べて貰おうと頑張っています。

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、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、夏の体に移行しましょう。


- ☆ 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。
- ☆ 水分補給も大事ですが、摂りすぎには注意しましょう。

誕生会 メニュー (14日)

- ★枝豆入りそぼろご飯
- ★エビフライ
- ★ポテトサラダ
- ★スープ
- ★果物

《おやつ》

- ★アイスクリーム



食中毒が増える季節です！

《細菌性食中毒の種類》

- ① サルモネラ菌
 - ・ 生息地 → 人など動物の腸内や、川や下水に生息
 - ・ 原因食品 → 汚染された食肉、卵
 - ・ 症状 → 38℃以上の高熱、下痢、血便等
- ② カンピロバクター
 - ・ 生息地 → 鶏・豚・牛の腸内、ペットの糞便に生息
 - ・ 原因食品 → 食肉(主に鶏肉)、汚染された井戸水
 - ・ 症状 → 下痢、発熱など胃腸炎と似ているが、1日最高便回数が多いことが特徴
- ③ 病原性大腸菌(O-157等)
 - ・ 生息地 → 人、家畜の糞便等で汚染された井戸水など
 - ・ 原因食品 → 生レバー、牛肉及び加工品、井戸水
 - ・ 症状 → 激しい腹痛、水様下痢、下血

※十分な加熱、手指や包丁、まな板の洗浄、殺菌で防げるものです。当園のお弁当の日のお弁当は、当日の朝作ったもので、冷めた後に、蓋をしてください。

お知らせ

お弁当の日…4日(4才 黒岩山登山)
18日



《生野菜より温野菜を》

子どもは食体験が十分でないため、繊維っぽいもの、硬さを感じるもの、口触りが悪いなどは、嫌います。このため、生野菜はあまり好きではありません。また、サラダにする生野菜はかさばるので、食べたようでも意外に少ないのです。

野菜は、炒める、煮る、茹でる、蒸すなどすると、カサが減って、量もたくさん食べられるようになります。しかし、夏野菜(きゅうりやトマト等)は、水分補給や体を冷やす効果がありますので、生で食べることをお勧めします。その際には、食中毒には充分気を付け、しっかりと流水で洗ってください。

★ぞう組さんが、夏野菜の苗をうえました。きゅうりやトマトなど、たくさん収穫できることを楽しみにしていたようです。夏が楽しみです！