



# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和2年6月



“梅雨”の季節になりました。毎日のように降る雨で、じめじめして気持ちも不愉快になりがちです。また、梅雨入りとともに、気温、湿度が上昇し、子どもたちの食欲も落ちてくると思います。ご家庭でも食事がしっかりとれるよう工夫して、体調管理に気をつけましょう。

梅雨時期には、食中毒が増えるので、保育園でも十分注意しながら、安全なお給食を提供していきたいと思います。



## 食中毒に注意しましょう！

☆食中毒予防のための3原則☆

### 1、清潔・洗浄（つけない）

- ・外出から帰ってきた時の手洗い、うがいをする。
- ・調理の際、魚介類や肉類を切った後など次の調理に移る前に、石鹼等を使い、手をよく洗う。
- ・包丁や、まな板など、こまめに洗う。

### 2、冷却・迅速（増やさない）

- ・購入した冷凍食品や生鮮食品は、帰宅後、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・調理した物は、すぐに食べる。

### 3、加熱・殺菌（やっつける）

- ・食品の内部まで火が通るように、よく加熱する。
- ・コロナウイルスの影響により、アルコールを使って、普段から消毒をされてると思いますが、まな板や包丁、ふきんなどの調理器具も、こまめに洗って、消毒を行っていただけたらと思います。

## 誕生会 ニュー

(17日)

- ★混ぜご飯
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★ポテトサラダ
- ★スープ
- ★果物

### 《おやつ》

- ★アイスクリーム



### お知らせ

お弁当の日…9日（5才 お茶）  
お世話かけます。



## 《よく噛んで食べよう！》

6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで唾液を出すことで、虫歯予防になるとされています。近年では、よく噛まないで食べる子、噛めない子が増えているとされています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことでもあります。

幼児期と言われる1歳から6歳までの時期に、しっかり噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣になり、その人の一生の財産になります。

## ☆よく噛んで食べる効果☆

- 1、食べ物の消化を良くする。→噛めば噛むほど唾液の働きによって、消化・吸収がよくなる。
- 2、おいしさを生み出す。→よく噛むことで、食べ物の本来の味を味わうことができる。
- 3、歯や歯ぐきを強くする。歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
- 4、噛む動作は、あご、顔、頭部の筋肉を発達させる。
- 5、脳の機能を活性化する。→脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。

★うさぎ組、くま組のおともだちが、夏野菜の苗をうえました。子ども達も、たくさん収穫できることを楽しみにしています。夏が楽しみです！