



給食だより

文殊乳児保育園
令和8年度6月号

気温と湿度が上がりじめじめするこの時期は、特に食中毒に注意が必要です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。しっかり加熱、できたらすぐ食べる、冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけ食中毒を予防しましょう。

食中毒の予防法

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内へ侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に繁殖しやすいので、この時期は特に注意しましょう。

●細菌をつけない

調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに手洗いし、生の肉や魚が加熱せず食べる野菜などに付着しないようにする。

●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加熱し、残った食品も加熱して食べる。ふきんや調理器具は、熱湯消毒や漂白剤を使用して消毒・殺菌をする。



お弁当の日

4日(木曜日)

ぞう組 くじゅう登山



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯は、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。一方で唾液には口の中の汚れや食べかすを洗い流し、むし歯の原因となる酸を中和して歯を守る働きがあります。

むし歯を作らない食べ方

- ・おかし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。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

誕生会メニュー (24日)

- ★栄養たっぷり小松菜チャーハン
- ★鶏肉の生姜焼き
- ★磯和え
- ★みそ汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

