きゅうしょくだより

－ 6月号 さいこうこどもえん －

今年も、暑くてジメジメした気温と湿度の高い梅雨の季節がやってきました。
この季節は、体調を崩しがちです。また、「細菌性」食中毒・サルモネラ菌や腸管出血性大腸菌（O-157,O-111）など細菌が繁殖しやすい季節でもあります。
気分が下がりがちな季節ですが、体調・健康管理には十分に気を配りましょう。

～ 6月の目標 ～

★ 衛生面に気をつけて、食前の手洗い・うがいに努めましょう ★

「食中毒予防 三大原則」

まず、手や調理器具を清潔に保つこと。菌のついた食品から他の食品への二次感染を防ぐため、包丁やまな板は水で洗い乾いたふきんで拭き、ふきんは清潔に水洗いしましょう。

屋内でも高温多湿になりがちです。食品は室温で置かず、冷蔵庫で管理しましょう。とはいえ、冷蔵庫を過信しすぎるのも禁物です。冷蔵庫内の温度も上がりやすいので、扉の頻繁な開閉、食品の詰め込みすぎには注意しましょう。

梅雨時期には、生ものをできるだけ控え、加熱した物を食べるようにしましょう。また、調理器具も煮沸消毒してから使用することを心がけましょう。

※ こども園でも十分に食中毒予防に徹底して給食を作っていきます。ご家庭でも気をつけて楽しい食事にしていきましょう。

★ 食育月間にしてみましょう ★

6月は、「食育月間」です。食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標としています。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓へ届くまで」を知り、まずは「しっかりいただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また、食に関わる絵本を読んだり、食事の準備を親子で楽しんだりと、6月はぜひご家庭でも食に関心を少しでも持ち楽しく取り組んでみてはいかがでしょうか。

～ 5月の誕生会 ～

～ 誕生会メニュー紹介 ～

５月の誕生会は、ドライカレー、ポテトサラダ、ミニトマト、コンソメスープ、プリンで、こいのぼりランチでした。
こどもたちの好きなドライカレーに、こいのぼりの形は一つ一つ手で作り、一生懸命作りました。
こどもたちの喜んで食べる姿が見られ嬉しかったです。
来月の誕生会もお楽しみに！！

6月うまれのおともだちのしょくじふうけい

おたんじょうびおめでとう