



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 ★

「食中毒を予防しよう！」～ 食中毒を予防する3つのポイント



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。

※ 気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味・臭いに変化がなく、気付かずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

✧ 家庭での食中毒対策 ✧

- 手は石けんで、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意しましょう。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80℃5分以上）で消毒する。

※ 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。ご家庭でも気を付けて楽しい食事にしましょう。



★ 食育月間に取り組んでみましょう ★

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、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。

食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



～ 園では、食育活動にチャレンジしたよ! ～

こども園では、食育活動の一環で「さつま芋を植える・育てる（観察）・収穫（喜び）・食べられる」の学びに力を入れています。先月5月11日には、みんなでさつま芋の苗植えにチャレンジしました。大きく成長してくれると嬉しいなあ～。みんなの頑張りが実りますように✧✧



先生のお話を静かにきいてくれました



初めての芋の苗植えがんばりました!



✧ 早く大きくなりますように ✧