



給食だより



R7.6月 うどほいくえん

だんだんと夏に近づき、日中の暑さも増してきました。6月には梅雨の時期に入り湿気なども増える時期となります。また寒暖差も激しく体調を崩しやすくなる時期なので体調に気をつけましょう。この時期は、一番食品に注意を払わなければならない時期となります。湿度が上がり食中毒菌が繁殖しやすい季節です。体調管理、衛生管理に十分気を配りましょう。

食中毒に注意！ 手洗いは欠かさず



じめじめとした梅雨が続く、気候の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。

6月～8月は細菌性の食中毒が多くなってきます。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌を付けない」こと。

トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



よく噛んで食べよう！



6月4日から10日は歯と口の健康習慣です

“よく噛むこと”の大きな意味

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。健康な歯で食べ物をしっかり噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」健康効果を見直してみましょう。



よく噛んで食べよう！

カミカミサラダ

〈材料〉

ツナ缶
ひじき
きゅうり
人参
水煮大豆
マヨネーズ



- ① ひじきは戻して、茹でておく。
- ② 食材は大豆に合わせたコロコロに切る。
- ③ 人参は茹でておく。
- ④ すべてを混ぜ合わせて完成。