



6月の給食だより

学校法人村田学園

けやきの森認定こども園

平成29年5月31日

梅雨が近づき蒸し暑い日が増えてきました。じりじりと暑い日もあれば雨が降って気温が下がる日もあり、体調を崩しがちです。梅雨時期を乗り切るために、バランスの良い食事で丈夫な体を作っておくことが大切です。

また、湿気が多くなると食中毒の危険も高まります。食事前の手洗いをしっかりと行い、子供たちが元気に登園できるように、ご家庭でも健康管理をしていきましょう。

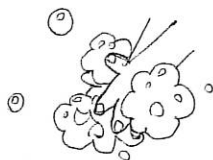
4月から阿部、長田、加藤の3人で給食を作っています。これからも「おいしい、バランスが良い給食」を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



食中毒予防のポイント！

①菌をつけない！

- ・肉、魚は分けて包む
- ・こまめに手を洗う
- ・肉、魚は、生で食べるものから離す
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換する

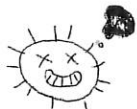


②増やさない！

- ・寄り道しないでまっすぐ帰る
- ・長時間室温に放置しない
- ・早く冷えるように小分けにする
- ・冷蔵庫は10℃以下に維持
- ・冷凍庫は-15℃に維持

③殺菌する！

- ・加熱は十分に
(中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ・電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにする
- ・肉、魚を切ったら洗って熱湯をかけておく



6月の旬の野菜、果物

グリーンアスパラガス、スナップエンドウ、オクラ、しょうが、夏みかんがあります。

旬のものは美味しいだけでなく、ビタミンやミネラルなどを含む栄養素が豊富です。特に野菜はウイルスへの抵抗力や、病気に対する免疫がつくのでしっかり食べましょう！

6月4日は「虫歯予防デー」

健康な歯は一生の宝物です！

丈夫な歯をつくるためには、歯磨きをきちんとする、だらだら食べをしないことはもちろん、甘いものを食べ過ぎない、カルシウムを取るなど、食べ物に対する注意も必要です。



以上のことに気をつけて食中毒を予防しましょう！