



雨の多くなる今月は、高温多湿により、体調を崩しやすくなることがあります。食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期でもあるので、体調管理と食中毒予防に気を付けて過ごしましょう。

食中毒三原則



給食室では食中毒予防のため日々衛生管理に努めています。

菌を付けない

・手には雑菌が付着しています。よく手を洗いましょう。



菌を増やさない

・生鮮食材やお惣菜は購入後、できるだけ早く冷蔵庫で保存しましょう。
・調理後はすぐ食べましょう。



菌をやっつける

・よく加熱して食べましょう。



- ・食材搬入時は、食材の温度の確認と記録。
- ・冷蔵庫、冷凍庫の温度の確認と記録。
- ・加熱した食材の中心温度の測定と記録。
- ・手洗いの徹底。
- ・調理後食品は2時間以内に喫食する。

しっかり噛んで食べましょう

6月4～10日は『歯と口の健康習慣』

弥生時代の食事では1回の食事で約4000回噛んでいたのが、昭和になると約1400回、現在では約600回程度にまで減少しているというデータがあります。しっかり噛むことで「唾液が虫歯を予防する」「肥満を予防する」「脳の動きを活発にする」といった働きがあります。こども園では噛むことを意識したメニューを食事に取り入れ、よく噛むように言葉かけをしています。毎日の食事の中で噛む力を育てましょう。【引用：こどもの栄養 2022年6月号】

適度な噛み応えのある食材

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの等



※切り方もやや大きめにすることで、より噛む力を引き出します。

栽培活動始めます



野菜の栽培や収穫を通して、「命」や「旬」に気が付き、自然の恵みや世話をする事の大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わえることに繋がるように、栽培活動を行っていきます。つくし組やたんぽぽ組のお子さん達も生長の様子を見たり、触れたりすることで、野菜や食材に興味、関心が持てるようにしていきます。

こすもす・いちょう組…ミニトマト

ぽぷら組 …なす いんげん いちご

けやき組 …枝豆 きゅうり ジャがいも