



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つけましょう。



食中毒予防三原則

給食室では、衛生管理に日々努めています

菌を付けない

・調理前や食事前は手指をよく洗いましょう。
調理器具や食器類は清潔な物を使いましょう。



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冷凍庫に入れましょう。
・調理した食材は、早めに食べましょう。



菌をやっつける

・食材の中心までしっかり加熱しましょう。



- ・調理者の体調や衛生管理表の確認をする。
- ・食材搬入時は、検収や包装の消毒等を迅速におこない、温度管理された冷蔵冷凍庫や食品保管庫へ保存する。
- ・食材の加熱は、中心温度 75℃以上 1分間以上おこなう。
- ・調理器具や食器類は、機械での洗浄と熱消毒をおこなう。
- ・調理後は 2 時間以内に喫食する。

全てにおいて、記録確認しています。

しっかり噛んで食べましょう 6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

歯の病気予防

あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びを作り、むし歯や歯肉炎予防になります。

味覚の発達

食物の味が分かり、味覚が発達します。

消化を助ける

唾液がたくさん出て口内をきれいしたり、食べ物の消化を助けます。



食べすぎを抑える

脳内の満腹中枢に刺激を与えます。食べ始めてから 30分位経つと、満腹中枢が作用して食欲を抑えていくため、ゆっくり噛むと食べすぎが抑えられます。

脳を活性化させる

脳細胞の動きが活発になり、血液の流れも良くなって、脳が活性化します。

園では、噛むことを意識したメニューも提供していますが、小さい歯でもつぶせるかたさや、食べやすい大きさなど、成長や発達をふまえて工夫しています。お子さん達には、誤嚥や誤飲を防ぐためにも、正しい姿勢で座って一口量を口に入れてよく噛んで食べる言葉がけをしたり、食べる様子を見守っています。

栽培活動が始まりました



野菜の栽培や収穫を通して、「命」や「旬」に気付き、自然の恵みや世話をすることの大切さを知り、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、野菜や食材に興味や関心が持てるようにしていきます。

こすもす組……ミニトマト サニーレタス

いちょう組……ミニトマト きゅうり

ぽぷら組……枝豆 おくら

けやき組……ピーマン きゅうり 枝豆 大玉トマト