

6月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

年々梅雨入りが早くなり、じめじめ・ムシムシする日々が続いていますね☹

この時期はバイキンも増えやすく、

また、新型コロナウイルス感染症も予断を許さない状態です。

衛生と健康に気をつけてさわやかな梅雨時を過ごしましょう！！



『食中毒』に気をつけよう！

・食中毒の症状・



食中毒予防の三原則

1. 菌をつけない(清潔、洗浄)
2. 菌を増やさない(調理したらすぐ食べる)
3. 菌をやっつける(加熱、殺菌)

安全に食べるための

6つのpoint

- ①手洗いをしっかりしましょう
- ②生の食材と出来上がった料理を分けましょう(肉、魚は別々に)
- ③冷蔵庫(10℃以下)、冷凍庫(-15℃以下)に！入れる物は7割程度に！
- ④十分に加熱しましょう
電子レンジは時々混ぜて全体的に火が通るようにしましょう
- ⑤長時間、室温に放置せず、残ったものは小分けにして冷蔵する
- ⑥表示をチェックし、期限切れのものは使わない

6月4日は虫歯予防デー

よく噛もう！よく味わおう！！

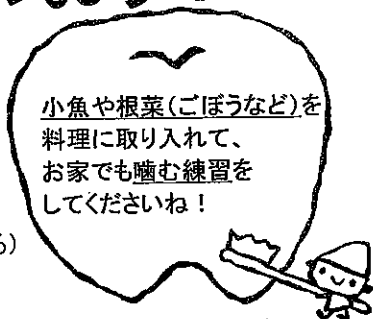
よい歯や丈夫な歯茎をつくるために、

こどものころからよく噛む習慣を身につけましょう！

☆よく噛むとなぜいいの？☆

- ・消化を助ける
- ・虫歯予防になる(唾液が多く出て口の中を掃除してくれる)
- ・肥満予防になる(脳が刺激されて食べ過ぎを防ぐ)
- ・脳の働きがよくなる(あごの筋肉・顔まわりの血管が刺激され脳の働きを活発に！)

小魚や根菜(ごぼうなど)を料理に取り入れて、お家でも噛む練習をしてくださいね！



6月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

毎年6月は食育月間

平成18年3月に「食育推進基本計画」が制定され、毎年6月を「食育月間」

毎年19日を「食育の日」としました。一生の宝物となる心身の健康に食育は

大きな役割を果たしています。「食育」は保育園や子どものものだけでなく、

ご家庭や地域においてすべての世代で取り組まれるべきものです。

「食育」について難しく考えず、身近なことから意識してご家庭でも取り組んで

みて下さいね☺

☆親子でクッキング☆

危険がない範囲で、できることは何でもさせてみましょう

☆みんなで楽しい食卓を☆

テレビを消して、家族みんなで食べましょう

☆食事のお手伝い☆

食事の盛りつけやお皿の後片づけをしてもらいましょう

☆ちよっとだけお味見

味だけでなく、食感やにおいなど五感を刺激しましょう

☆郷土料理を食べよう

その地域に伝わる郷土料理は食育の宝です！



お魚を食べてぐんぐん大きくなろう！

～鯖のごまてり焼き～

☆材料(こども4人分)☆

- さわら.....2切
塩.....少々
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
酒.....大さじ1/2

☆作り方☆

- ① 鯖に塩をふっておく。
- ② Aの調味料を合わせ、①の鯖にからめる。
- ③ ごまを切り身の片面にふりかけ、焼く。

さかなは「あかのごまてり」だよ

