

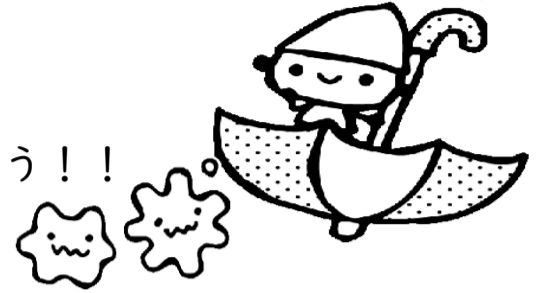
6月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

梅雨に入り、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、
ウイルスや感染症も流行しやすいです

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 ・



安全に食べるための

6つのpoint

- ① 手洗いをしっかりとしましょう
- 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しましょう
- ⑥ 表示をチェックし、期限切れのものは使わないようにしましょう

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）

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 きゅうしょくだより

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

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

☆ちょっとだけお味

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！



親子で作ろう！！

～はんぺんハンバーグ～

～6月30日の献立より～
紹介！

☆材料（こども5人分） ☆

はんぺん・・・60g
木綿豆腐・・・20g
たまねぎ・・・60g
にんじん・・・5g
ツナ・・・30g
ねぎ・・・5g

☆作り方 ☆

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② たまねぎとにんじんをみじん切りにし、軽く火を通す。（電子レンジで数分）
- ③ はんぺんと豆腐をつぶす。
- ④ ②に野菜とツナを入れてこねる。
- ⑤ ④を丸め、フライパンで10分ほどふたをして焼く。

