



給食だより/2025

6がつ号  

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の扱いにも十分きをつけて元気に過ごしましょう。

「食中毒に注意！！！」

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」が原則。お弁当を作るときには、しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずは、なまものを避け、容器に詰めたら、粗熱をとってからふたをします。熱いまふたをすると水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。

私たちは、冷蔵庫を過信するところがありますが、冷蔵庫の中でもカビが生えたり、細菌増殖がおこります。調理後の食品を保管するときは冷ましてから入れましょう。



冷蔵庫は 10℃ 以下・冷凍庫はマイナス 15℃ 以下に維持することがめやすです。
タオルや布巾は清潔なものと交換しましょう。
包丁やまな板の衛生に気を付けましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます！

～食育活動～

6月は「食育月間」です。

豊かな人間性を育み、生きる力を身に着けることを目標に設けられました。

なぜ幼児期に食育が必要なのか・・・

食べ物に対する知識を深めることは体と心を健康に保つ第一歩です。大人になってから食生活や生活習慣を変えるのは難しく、幼児期に食育で正しい食生活や生活習慣を身に着ける必要があります。さらに命の大切さを学ぶことは人間としての成長につながります。



「健康的なおやつ」で成長をサポート

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として子供の成長をサポートする役割があります。しかし選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあるので注意が必要です。

- ・成長期の子どもに必要な栄養素をバランスよく含んでいるものを。また、添加物などなるべく少ないものを。
- ・塩分、脂質、なども注意が必要です。市販のおやつは塩分が多い傾向にあります。
- ・与え方のポイントは、量と時間帯に。
おやつ量は、子どもの年齢や活動量にあわせて調節を。少量のおやつを数回に分けて与えるのもよいでしょう。
時間帯は、食事と食事の間の決まった時間に与えるとよいでしょう。
- ・甘いソフトドリンクにも注意！

1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。糖分濃度が高いため、飲んだあとに喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。喉が渇いたときは麦茶などを選びましょう。おやつのはきは、牛乳、果汁などおやつにあわせて選びましょう。

キッズルームこっこ保育園