

7月 食育だより



食中毒に関するはなし…

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてもっとも多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のため、食べ物が痛みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことが原因と考えられます。

食中毒予防の三原則と予防のポイント



<細菌をつけない>

- ①石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ②まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

<細菌を増やさない>

- ①調理した後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
- ②買った食材は、冷蔵庫にしまうなどして、正しく保管しましょう。

<細菌をやっつける>

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。
- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。

給食室では、こんなことにも配慮しています！

- ◆加熱した食材の温度を測定しています。(中心温度計で90℃1分以上の加熱を徹底しています)。
- ◆生野菜は出しません。全ての野菜には、焼く、煮る、茹でるなど火を通してあります。
- ◆手洗いの徹底
食品を触ったらその都度手を洗い、ペーパータオルを使って拭きます。また、アルコール消毒もしっかり行っています。



“夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

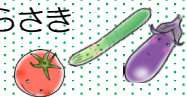
日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えたほうが良いでしょう。



*** 保育園の食育活動 *** 夏野菜の栽培始めました

今年のプランターにはこんな夏野菜が植えられています。

- ・なす
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・トマト
- ・おくら
- ・つるむらさき
- ・えだまめ
- ・トウモロコシ
- ・スイカ
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- など



- ・おくら、えだまめ…きりん組が種まきをしました。毎日水遣りをして、芽が出たときは大喜びです。成長をたのしみに栽培をしていきます。
- ・さつまいも……………穂積の畑に出かけていましたが、今年は農家さんをお願いして苗を植えていただきました。収穫時には、バスに乗って出かけることを願っています。園庭でも肥料袋を使って、さつまいもを栽培しています。葉が随分茂ってきました。
- ・とうもろこし…………種をまいて、やっと芽がでたところです。
- ・スイカ、かぼちゃ…プランターで栽培です。かぼちゃは日に日に葉が茂って、花(雄花)も咲きはじめました。スイカは、土壌が悪いのか生育があまり芳しくありません。園庭の西側、東側に栽培していますので、見ていってください。



(園舎東側の花壇に野菜を入れる予定です。)