



# 6月 給食だより

すずの丘保育園  
令和元年 5月31日

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気を付けてください。

## ★食中毒の予防法★

### ① 細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉などを触った後でもこまめに！  
生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。



### ② 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷凍保存。

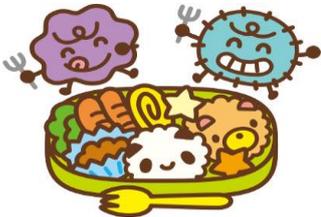


### ③ 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。

特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。

ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。



## 丈夫な歯のために

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランスよく食べて歯を守りましょう。



## 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を決めることが大切です。



## 6月の行事食

弁当日 6月11日(火)  
誕生日会 6月26日(水)

