

食中毒に気を付けましょう！～菌を付けない、増やさない、殺菌する

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。

乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

冷蔵庫を過信せず、作り置きは控えましょう。

調理時に菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板、包丁と、生で食べる野菜を切る物とは区別しましょう。



保育園の食事～衛生管理の徹底に努めています

乳幼児をお預かりする保育園の衛生管理は保健所の指導のもと、とても厳しく行われています。

食材搬入時は時間、温度、湿度の記録、調理器具の消毒、肉や魚の加熱時の中心温度の確認等、チェックをして、記録を取りながら日々、衛生管理をしています。



食事の大切さを知ろう！～食欲低下を防ぐ工夫を

梅雨時は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと不順です。

体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活が大切です。

食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や、食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理に活用しましょう。



歯と口の健康週間～食後の歯磨きで歯を大切に

保育園でも食事の後に歯磨きをしています。

歯は私たちが一生使っていく大切なものです。

虫歯など歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、さまざまな病気の原因になってしまいます。

80歳まで20本の自分の歯で噛みましょう！



今日は何の日

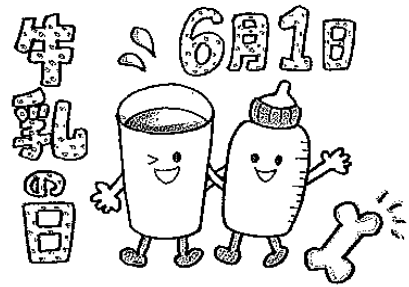
6月 食育月間

毎年6月は食育月間です。様々な場所で食育に関連した行事が行われます。食に興味を持つきっかけになるといいですね。また毎月19日は食育の日として、食育を広める活動が行われています。



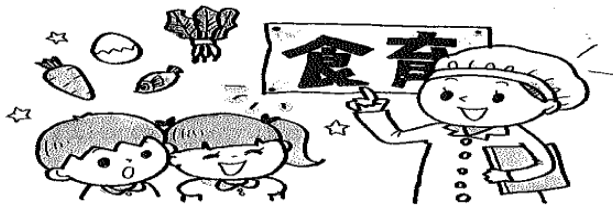
6月1日は「牛乳の日」(Jミルク制定)

「世界牛乳の日」国連食糧農業機構 (FAO) が6月1日としたことからこの日に。牛乳はカルシウムの吸収率が40%と高く、カルシウムを効率よく摂ることができます。体を動かすことで更に吸収率がアップします。



食育の日 (6月19日)

6月は食育月間です。健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、食育は重要なテーマです。保育園や学校での食育、地域における食育、生産者と消費者、食文化の継承など食育は様々な形で行われています。食の大切さを見直してみるのもいいですね。



参考：こどもの栄養

😊 保育園の給食メニュー 😊

高野豆腐ご飯

大人2人+子供2人分

<材料>

ご飯・・・・・・・・・・4人分
豚小間・・・・・・・・・・100g
凍り豆腐・・・・・・・・・・2個
人参・・・・・・・・・・1/2本
椎茸・・・・・・・・・・2個
いんげん・・・・・・・・・・2本
①和風だし・・・・・・・・小1
①しょうゆ・・・・・・・・大1
①砂糖・・・・・・・・小1
①みりん・・・・・・・・小1
油・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①凍り豆腐は、お湯に浸しふやかしておく。
- ②人参いちょう切り、椎茸スライスしておく。
- ③いんげんは、茹でて1cm幅にぶつ切りにしておく。
- ④①の水気をしぼり、短冊切りにスライスしておく。
- ⑤鍋に油をひき、肉・人参・椎茸を炒め、水を入れ煮る。
- ⑥⑤が沸騰してきたら、凍り豆腐を入れ少し人参が柔らかくなってきたら①の調味料を入れ煮る。
- ⑦豆腐に味がしみ込んできたら火を止め、いんげんを入れる。
- ⑧ご飯に⑦を入れ、混ぜたら出来上がり。