

きゅうしょくだより



まもなく梅雨の季節がやってきます。夏に向けて気温と湿度が上がり、食中毒にも注意が必要です。手洗いはもちろんのこと、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を崩さず、元気に過ごせるようにしましょう。

また、夏にかけて熱中症にも気をつけたいですね。今の時期から無理ない範囲で汗をかき、体を暑さに慣れさせることで熱中症の予防につながります。晴れた日は外で遊ぶ、湯船につかり体を温めるなどが効果的です。



○やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン！」【レシピ紹介】

毎月のきゅうしょくだよりで、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★味噌マヨチーズトースト

☆1人分エネルギー380kcal

☆塩分 1.8g

材料	4人分	作り方
食パン(6枚切り)	4枚	① 心を混ぜ合わせておく。 ② 心に★を入れ、食パンに塗る。 ③ 角切りにしたトマトをのせる。 ④ スライスチーズを割いて全体にまんべんなくのせる。 ⑤ オーブントースターで焼き色がつくまで5分位焼く。
♡ { マヨネーズ	大さじ4	
味噌	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
★ { 茹で枝豆	20g	
ホールコーン	20g	
トマト	1/6~1/4個	
スライスチーズ	4枚	



味噌の風味がほのかにして、どんな野菜で作っても美味しいです♪
休みの日に、お子さんと作ってもいいですね！



○『食育に関するアンケート調査』の実施について

3歳児と5歳児クラス保護者の皆様を対象に、「食育に関するアンケート調査」を実施させていただきます。

アンケートの結果は、給食や食育活動に活用させていただきます。



調査のご協力
よろしくお願いします。

○食中毒に注意！！ **食中毒菌をつけない、増やさない、死滅させる**

梅雨の時期から夏にかけて気温と湿度があがり、食中毒が発生しやすくなります。給食室も、9月頃までは特に衛生管理に気をつけていきます。ご家庭でも、食品の取扱いには十分注意しましょう。

《付けない》



手洗いをしっかり行う。特に食事の前、トイレ後、調理をする人は念入りに行う。

《増やさない》

調理した料理はできるだけ早めに食べる。残ったら必ず冷蔵庫に入れ、早めに食べきる。



《死滅させる》

加熱調理はしっかり中心まで火を通す。魚介類を生食する場合は、鮮度や取り扱いに十分注意する。

～ 多めに作ったカレーに要注意△ ～

カレーやシチューなど、多めに作って次の日も食べるというご家庭もあると思います。次の日食べるときに「温めなおすから大丈夫！」と考えていませんか？ 実は、『ウエルツシュ菌』という食中毒菌は、加熱しても死滅せず下痢や腹痛などの症状を引き起こします！

予防するポイント

- ★作ったあとは、早く食べる。常温で放置しない。
 - ★次の日に食べる場合は小分けにして、短時間で温度を下げる。冷蔵庫で保存する。
 - ★温めなおすときは、鍋の場合よくかき混ぜながら火にかける。
- 電子レンジの場合は、温め途中にもかき混ぜる。



06月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

丈夫な歯でしっかりと噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には、歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。



～ よく噛んでいるかな？ ～

よく噛んで食べることで、脳の働きを活性化したり、虫歯を予防したり、消化を助けたり、と身体にいいことがたくさんあります。噛む習慣を身につけるには、子どもが食べやすい食事と噛みごたえのある食事をバランスよく組み合わせてみましょう。また、声をかけながら食事することも効果的です。

子どもが食べやすい食事

- ・豆腐、卵料理
- ・うどんなどの麺類
- ・シチューやカレー



噛みごたえのある食事

- ・肉、魚料理
- ・ごぼうやにんじんなど繊維質が多い野菜を使った料理
- ・海藻やきのこ類



よくカミカミできているね！

あと 10 回噛んでみよう★

なにを食べている音かな？

