

4月の給食だより

令和2年4月1日
津島崎保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。
暖かな春の日差しに包まれて、新年度がスタートしました。
すでに新しいお部屋で過ごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。
給食室ではこの一年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。
また食生活で困っていること、知りたいことがありましたらいつでもお尋ね下さい。

食中毒に注意



十分に加熱、手洗い入念に

ノロウイルスによる食中毒を起こした患者の嘔吐物などに直接接触しなくても、清掃道具やトイレなどにウイルスが残り、感染症を広げることも少なくありません。ノロウイルスはカキなど二枚貝が原因になりやすいとされています。

カンピロバクターは肉類から感染することが多く、なかでも鶏肉は高い割合で含まれています。
生で食べる野菜などは鶏肉などの前に調理を済ませ肉を触った後には手洗いや消毒を心がけましょう。

加熱	<ul style="list-style-type: none"> ノロウイルスはセ氏85度、1分30秒以上。カンピロバクターなど細菌はセ氏75度、1分以上。 鶏肉などは中心部まで加熱する
手調理順の	<ul style="list-style-type: none"> 生野菜など生で食べる食材は先に調理する 生肉などを扱ったまな板や包丁はよく消毒する
手洗い・消毒	<ul style="list-style-type: none"> せっけんやハンドソープをよく泡立てて1分もみ洗いしてから流水で流す手洗いを2回繰り返す アルコールによる消毒はノロウイルスには効き目が薄いので注意

家庭の食事と保育園の食事

乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長する時期です。
栄養バランスのとれた食事は日々の成長を支えるために子どもにとってはとても大きな意味があります。

保育園では、一日にとりたい栄養量の約半分(乳児 50%・幼児 40%)しかとることができません。ご家庭でも朝・夕の食事に偏りがないよう心がけてください。

また保育園では、単に栄養補給を目的としているだけでなく、食べ物を通して味・におい・色などの感性を育てたり、食事を通してお友達との会話やマナーを身につけることも考慮されています。

ご家庭でもよい食事習慣を身につけていきましょう。

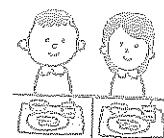
ご家庭の食事と保育園の食事の両立が子どもにとって必要です。

元気に登園できるようご家庭におかれましてもご配慮いただけるようお願いいたします。

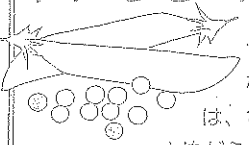
一日の給食のサンプルを展示していますので、食事のバランスや食材の切り方など参考になればと思います。

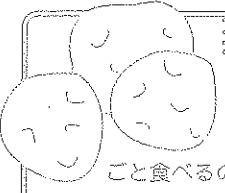
☆ご家庭での食事で気をつけてほしいこと☆

- * 保育園での活発な活動のためにも、必ず朝食を食べて登園しましょう。
- * 食事間の間食はなるべく控え、食事をしっかりと食べましょう。
- * 楽しい食事を工夫しましょう。
- * 薄味に慣れさせましょう。



春のミニ食材図鑑

グリーンピース

 豆ごはん、煮もの、サラダ、炒めものなどに。買う時には、さやつきの場合はさやがふっくらしてピンと張ったもの、むき実では粒が揃っていて緑色の濃いものを選びます。

新じゃが

 みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。