

6月の給食だより



令和6年6月
津屋崎保育園

6月は梅雨入りの季節です。しばらくの間はジメジメした日が続くこととなりますが、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

また、気温や湿度が上昇して、カビが生えたり食中毒が発生しやすくなります。子どもは病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になりやすく症状も重くなります。ご家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意してください。

食中毒予防の三原則

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<h3>「付けない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◎こまめに手を洗う ◎手に傷があるときは、使い捨ての手袋をして調理する ◎器具の洗浄・消毒を徹底する 	<h3>「増やさない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◎食品は適切な温度で保管する ◎調理後は早めに食べる 	<h3>「やっつける」</h3> <p>お粥・お湯 中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎しっかり加熱する
--	--	--

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？



<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おなかがついて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>