

6月の給食だより

令和元年6月1日
津屋崎保育園

6月は梅雨入りの季節です。私たちの身体も「湿」の調節がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったりと体調を崩しがちです。このような季節は利尿効果のある麦類やとうがんを組み合わせたり、胃腸を整える梅干などを食事に取り入れながら、梅雨をのりきりしましょう。

また、気温や湿度が上昇して、カビがは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。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンが整理整頓・清潔に！

食事をバランスよく食べるために～赤・黄・緑の3色食品群～

3色の食品群は、栄養をバランスよく摂るために、その働き別に食品を赤・黄・緑の3色に色分けしたものです。それぞれの働きと、食品の色を知っていると、毎日の献立作りに役立ち、栄養の偏りをなくす事ができます。

今年度から、給食室のサンプルケースの上に3色食品群のボードを掲示しています。毎日、給食に使った材料を3色に分類していますので、お迎えの時に子ども達と見に来てくださいね。

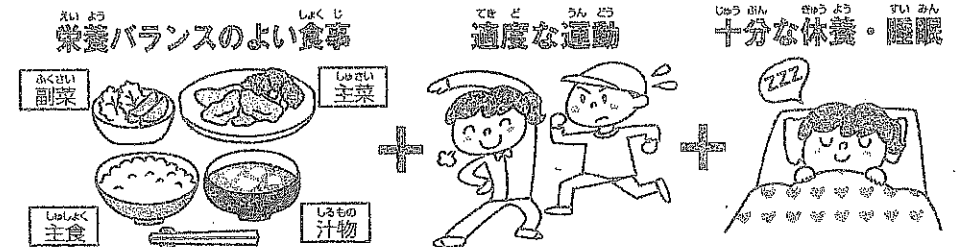


☆赤の食品は血や肉を作るたんぱく質です☆ (肉・魚・豆類・卵・乳製品)
体をつくる重要な栄養素です。食事の主菜となる食品です。野菜といっしょに食べることで効率よく吸収できます。

☆黄色の食品はエネルギーとして使われます☆ (穀類・芋類・砂糖・油脂類)
生命の維持に必要なエネルギーをつくる栄養素です。中でも穀類は主食となる大切な食品です。食事の時は必ず食べるようにしましょう。

☆緑の食品は体の調子を整えてくれます☆ (果物・野菜・海藻・きのこ類)
ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力もつけてくれます。食事の副菜やデザートとして取り入れていきましょう。

健康な体をつくるためには、**栄養・運動・睡眠**が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。