



7月の給食だより

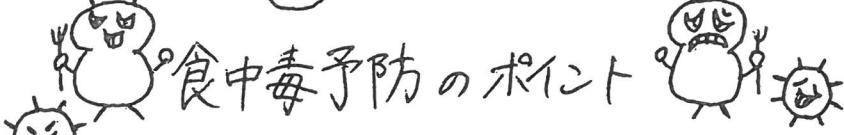
親隣館保育園

R5. 明間 未

ジリジリとした日差しの日が“だんだん”と増え、蒸し暑い日が続くようになってしまった。これから本格的な暑さが来る前に、暑さに負けない体制をつけておきましょう。また、食中毒も起りやすい時期ですので、衛生面や体調にも気をつけた邊ごしょ。

6月7日(水)

幼稚園クラスで小松菜の種まきをしました。種まきの前に小松菜には骨や歯を丈夫にしてくれる力があることを、話しました。小松菜とはわん草の違いも実際に見て触りながら探してもらいました。そしてお話を後に、プランターに土を入れる所から見てもらい、1~2cm程度の深さの穴を5cm間隔であわし、種まきを子どもたちが興味津々に一生懸命にやってくれました。水やりもお風呂に行い、育つの楽しみになりました！



★新鮮な食品を購入する。
肉や魚などはなるべく、速く使い切り、新鮮なものを購入する。

★よく手を洗う。

調理の前には手を洗い、肉・魚・卵を取り扱ったり、その都度、手を洗う。

★冷蔵庫の詰め過ぎに注意。
必要以上に詰め過ぎると、適正な温度で保存されず細菌汚染につながる。

★十分に加熱する。

加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。

★残りものの保存に注意する。
食事のあと、残った食品は清潔な容器で保存し、なるべく早く消費する再加熱する場合は十分に加熱してから食べる

水分補給はこまめに！

のどが渴く前に飲む
のどが渴いた感じた時はすぐに体の水分は不足しています。

少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると、胃腸に負担がかかります。一度に飲む量は、コップ一杯程度にしましょう。

ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意
糖分がたくさん含まれていて、虫歯や肥満の原因になります。

ペットボトルに注意

飲み残したペットボトルを放置しておくと、雑菌が繁殖して、食中毒の原因になります。

夏季休暇の給食の発注について
毎年、お盆の時期、予定の人数よりかなり減り、食材が余ってしまいます。
できる限り食材ロスをなくしたいので、分かる範囲で構いませんので、お知らせください。
ご協力よろしくお願いします。

