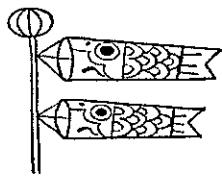


2024.5月



給食だより

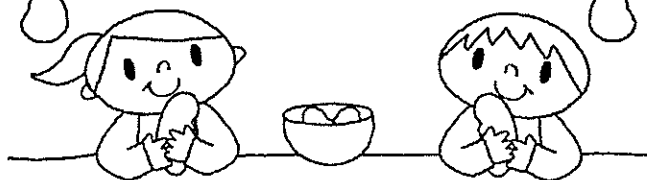
松が丘保育園
富士産業 栄養士

入園・進級から、1か月が経ちました。こどもたちも新しい環境に、保護者の皆様も新たな環境に少しずつ慣れ、疲れも出てくる頃です。大型連休でお休みできる方も出来ない方もいるとは思いますが、何か日常で行うリフレッシュ方法がありますか？ 私はコンビニで新商品のお菓子を見つけるためにつつい寄り道・・がリフレッシュとなっております。

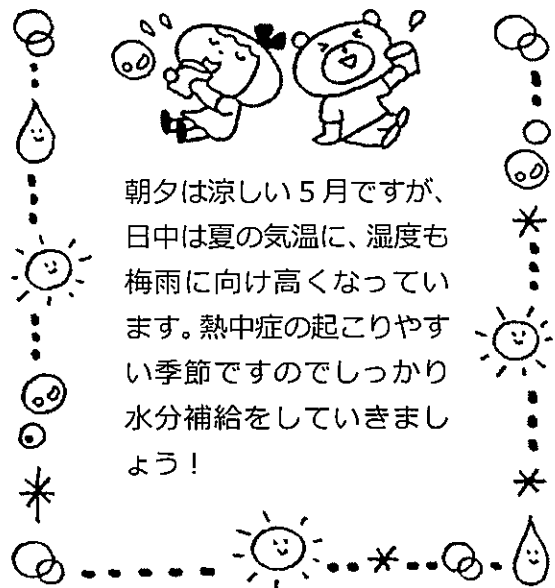


そら豆のさやむき

そろそろ野菜売り場でも目にする
そら豆、大きいさやの中はフカフ
カの綿のようにやわらかです。今
月は塩ゆでしてツナと和えます
が、皮むきのお手伝いを、ゆりさ
んときくさんにおねがいします。



熱中症予防をしよう！



朝夕は涼しい5月ですが、
日中は夏の気温に、湿度も
梅雨に向け高くなってい
ます。熱中症の起こりやす
い季節ですのでしっかり
水分補給をしていきまし
よう！

食中毒の予防法

これからの季節はウイルス性の食中毒から細菌性の食中毒発生率が高くなります。
目に見えないものがほとんどです。ご家庭でも今までよりも菌の増殖が
速くなっていることを意識してみましょう。

- ・細菌をつけない→必ず手洗い。調理前だけでなく生肉を触ったあとなども
こまめにすることで相互汚染（未加熱の肉のドリップや、野菜に付着した土壌の菌が他の食品に移る）
を防ぎます。

- ・加熱・消毒・殺菌→しっかり加熱することで
大抵の菌は死滅します。ふきんやまな板も熱湯や漂白剤で消毒殺菌することで増殖を防ぎます。

