



2024年6月
沼袋西保育園
栄養士

梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で元気に過ごしています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。

栄養バランスの良い食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

梅雨の時期は食中毒に注意!!

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いの変化に気付かずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒予防の3原則



① 『つけない』…手洗いをし、調理器具の衛生に注意し、細菌をつけない。



② 『増やさない』…食べものは低温で保存し、細菌を増やさない。



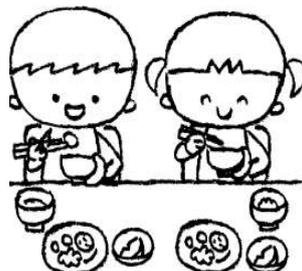
③ 『やっつける』…じゅうぶんに加熱して細菌をやっつける!



みんなで食べる園の食事

園での食事は、大勢で食べる醍醐味（だいごみ）があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。

ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通した子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。



今月の食育

食材に触れることで、野菜に親しみをもち、食への興味関心につなげつなげよう!!

★そら豆に触れる★

うさぎ組 (6/10)

★そら豆のさやむき★

りす組 (6/10)

★絹さやスジ取り★

ひまわり・ゆり組 (6/3)

ちゅうりっぷ組 (6/17)

