



給食・だより



2025 年 6 月

沼袋西保育園

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。

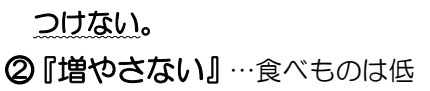
栄養バランスの良い食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

梅雨の時期は食中毒に注意!!

食中毒は細菌やウィルス、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

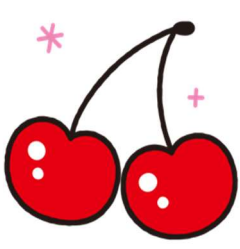


- ①『つけない』…手洗いをし、調理器具の衛生に注意し細菌をつけない。
- ②『増やさない』…食べものは低温で保存し、細菌を増やさない。
- ③『やっつける』…じゅうぶんに加熱して細菌をやっつける！

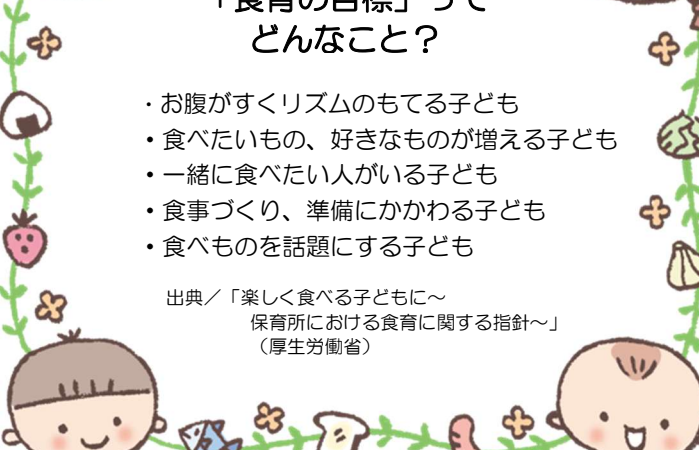




さくらんぼ



6月に出荷の最盛期を迎え、国内では7割以上が山形県で生産されています。傷がつきやすく乾燥に弱いので、購入したらポリ袋などに入れて保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。



「食育の目標」って どんなこと？

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

出典／「楽しく食べる子どもに～
保育所における食育に関する指針～」
(厚生労働省)



今月の食育

- ★そら豆に触れる★
うさぎ・りす組 (6/18)
- ★絹さやスジ取り★
ちゅうりっぷ・ひまわり組 (6/2)
ゆり組 (6/16)