



# 7月 給食だより

石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

夏の日差しが眩しい今日この頃、目を細めながらも元気いっぱい園庭を走りまわる子供達のキラキラ光る汗に、夏だな～！と感じさせられる私達です。さて、夏には日の光をたくさん浴びて、ビタミンをギュッとため込んだカラフルな野菜や果物が旬を迎えます。まだまだ「野菜はちょっと・・・」と、いう園児も多いかもしれませんが、先生方の『野菜を身近に』という気持ちがこもった園庭に育つ野菜を見て、触って、食べて給食の野菜も少しずつ平気になっていってほしいな！と思います。

## 食中毒にご用心

夏は気温の上昇にともなって、カビなどの自然毒や、細菌やウイルスによる食中毒が起きやすくなります。園の給食でも、いつも以上の衛生を心がけていきますので、ご家庭でも気にかけていただければと思います。

### ①菌をつけない

食べる前や調理前には、必ずせっけんで手洗い！  
菌を落とすためには、20秒以上の手洗いをおすすめします。  
調理器具の洗浄もお忘れなく・・・！！

### ②菌を増やさない

作ったものは、出来るだけ早く食べましょう！常温でのほったらかしは危険信号！  
ペットボトル飲料も、キャップを開けたら、飲みきりたいものです・・・目には見えない細菌が繁殖してしまいます。

### ③菌をやっつけよう

加熱をする時は、中までしっかりと！ふきん・まな板包丁などは、洗剤で洗った後、熱湯で消毒できるといいですね！また、家の中の換気もすると、なおGOOD♪

## 夏バテしない生活のポイント

- 1 水分補給を十分にしましょう  
・・・炭酸飲料や、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れを引き起こします。水分補給には麦茶は番茶などが望ましいです。
- 2 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう  
・・・ビタミンB1は体の疲れをとってくれます。豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにくなどに多く含まれています。
- 3 睡眠をしっかりとりましょう  
・・・夜更かしをせず、布団でぐっすり眠ることは早起きにもつながります。しっかり睡眠をとりましょう。

## 今月の食育予定

- わくわく組さん・・・5日 おにぎり作り  
25日 粉の感触を楽しむ
- ひまわり組さん・・・6日 レタスちぎり  
トマトへたとり  
22日 えのきをさいてみよう
- すずらん組さん・・・12日 サンドイッチ作り  
21日 だしの種類
- ばら組さん・・・12日 サンドイッチ作り  
28日 食品群・紙芝居