



# 7月給食だよ!

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
平成30年7月

毎日蒸し暑い日が続く中、園庭で元気に遊んでいる子どもたちがとても輝いて見えます。保育園では、外でたくさん汗をかいた後は、水分補給(麦茶など)を心がけています。スポーツ飲料などは、糖分摂り過ぎになってしまう場合もありますので、注意して摂るようにしましょう。また、冷たい物を飲食する機会も増えますので、お腹の調子を崩さないような食生活も心がけましょう。



## 家庭での食中毒対策

今では、1年中食中毒が発生していますが、これからの季節は最も注意しなければなりません。高温多湿の夏は病原菌大腸菌(0-157)やサルモネラ菌などが繁殖しやすい環境で、気温が25℃以上になると繁殖が盛んになります。調理法や食品の正しい取り扱い方の知識を知り気をつけましょう。

### 〈食中毒防止の3原則〉

- 抗菌・・・菌を増やさない→冷凍・冷蔵
- 除菌・・・菌をつけない →清潔・清掃
- 殺菌・・・菌を殺す →加熱・殺菌



7月3日(火)は園外保育でお弁当の日となります。お弁当はしっかり冷めてから蓋をし、保冷剤を必ず入れて下さい。

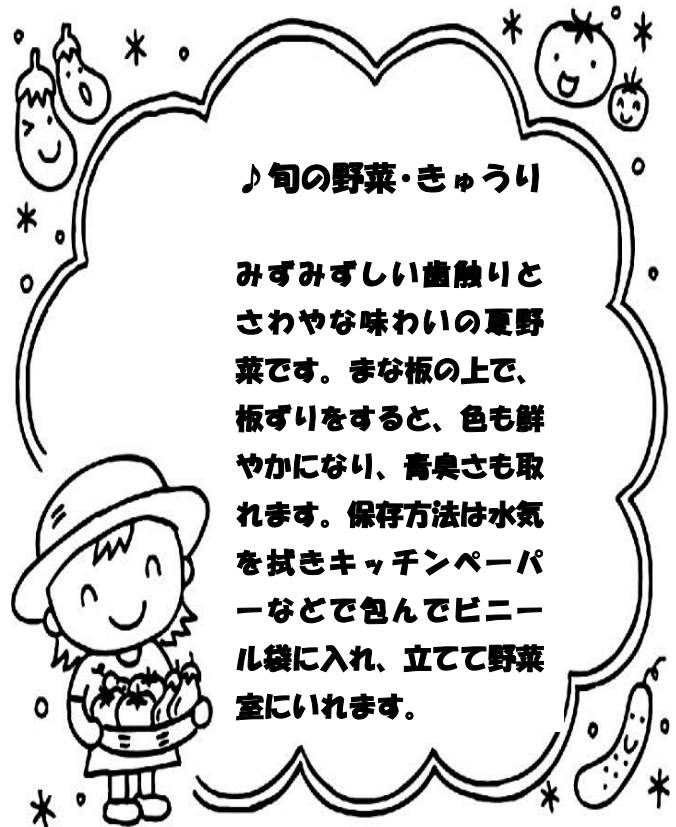


### 《おやつについて》



子ども達にとっては楽しみなおやつですが、好きな時に好きなだけ食べたりして食事に影響がでたりしていませんか?

- ① 時間を決める  
不規則に与えることは、偏食、ムラ食い、我がまを助長させると共に、肥満や虫歯の原因にもなります。
- ② 栄養のバランスを考える  
おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含んだ物をえらびましょう。
- ③ 量を決める  
おやつの量が多いと、知らず知らずのうちに、エネルギーの摂り過ぎで肥満の原因になります。



### ♪旬の野菜・きゅうり

みずみずしい歯触りとさわやかな味わいの夏野菜です。まな板の上で、板ずりをすると、色も鮮やかになり、青臭さも取れます。保存方法は水気を拭きキッチンペーパーなどで包んでビニール袋に入れ、立てて野菜室にいれます。