

あじさいや菖蒲など、紫色の花が艶やかに映える季節となりました。この時期は、気温、湿度とも高くなり蒸し暑く、過ごしにくくなります。蒸し暑さから汗をかきやすいので、快適に過ごせるように、着替えをこまめにしたいものです。

6月は食育月間です。子どもたちが身体について興味を持ち、食べる楽しさを知って、意欲的に食に向き合えるよう、日々の食事や遊びの中で働きかけていきたいと思えます。

おやつは食事の一部です



おやつは子どもにとって楽しみの一つであり、第四の食事とも言われる重要な役目をもっています。子どもは身体が小さいため、朝・昼・夕の三度の食事では摂りきれない栄養を「おやつ」として補う必要があります。保育園では、決まった時間、乳児は午前と午後の2回、幼児は午後1回食べています。ご家庭ではどのようにおやつを与えていますか？今回はおやつを与える時の注意点についてお知らせします。

おやつを与えるポイント

食事に影響しない量に！

袋ごとでなく、お皿に取り分けて

時間を決めて

一日1～2回。
だらだら食べないことが大切！

内容について気を配る

おやつ＝菓子類だけでなく、果物や乳製品などの三度の食事では不足しがちなものを！保育園では、わかめおにぎり、青菜おにぎりも人気です。

もうすぐ食事のときはがまんさせる おやつでお腹が満たされると食事が食べられなくなります

家庭でできる食中毒予防

最近、飲食店や施設内で起きる食中毒事故が報道されます。意外にも家庭での食中毒が多いという指摘も！

1) 買い物



肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁が漏れないようにすることも大切。

2) 材料の保存

冷蔵庫を効率よく使う為には庫内に物を詰めすぎない事。どこに何があるか探すのに時間がかかったり、賞味期限が切れた物を忘れたまま放置する原因にもなります。多くても80%までに収めると電気代の節約にも



3) 材料の下準備

魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁はよく洗い、熱湯消毒してから使いましょう。まな板の使い分け(肉・魚は専用にする)が望ましいです。



4) 調理

生で食べる野菜・果物は流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。特に、肉を調理する場合、中心部まで十分加熱しましょう。ノロウィルスの感染予防にも有効です。保育園、保育室では、確認のために中心温度を測っています。(75℃1分間以上)



5) 食事の時

食卓につく前に、石けんで手洗いをします。出来上がった料理は、早めに食べ、室温に長く放置しない。



6) 食事後

食器類はよく洗い。あまった食品は冷蔵し、食べるときに、充分加熱することが大事。食中毒菌は、食品に付いていても臭いがしません。