

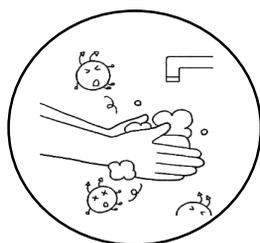


あじさいの花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいなどをしっかり行い、体調管理に気をつけていきましょう。

## 食中毒予防の3原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

つけない  
石鹸で手を洗う



増やさない  
適切な保存（冷蔵・冷凍）



やっつける  
しっかり火を通す



### ～身近な食中毒・自然毒～

食中毒には、毒キノコやフグなど植物や動物が持っているものがあります。身近なものとして、じゃがいもの芽の部分や緑色になった部分にはソラニンという天然毒素が含まれていて、多く食べてしまうとおう吐や下痢などの症状が出ることがあります。

芽の部分は収穫後長時間経過したもの、緑色の部分は芋ほりなどで収穫した未熟なじゃがいもに多くみられるので、しっかり取り除いてから調理するよう注意しましょう！



### 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

園では「食育」を通して食べる意欲を作り、「食べることは楽しい」と思えるように様々な食育を行っています。

ご家庭でも一緒に食卓を囲んだり、お手伝いをして「食育」を意識してみてくださいはどうか？



### おやつ役割

おやつは食事だけでは取り切れない栄養素を補うための大事な補食です。

おやつはあくまでも補食ですので、市販の菓子ばかりでなく、おにぎりや果物などを取り入れましょう。

また“だらだら食べ”や“ながら食べ”をせずに、時間を決めるようにしましょう。

