6月 給食だより

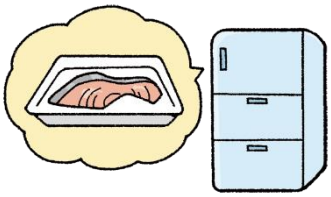
令和7年6月号
杉並区保育課

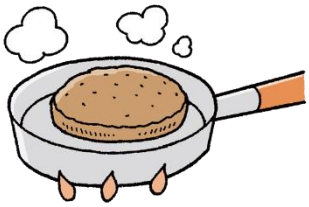
色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。
手洗いやうがいなどをしっかり行い、体調管理に気をつけていきましょう。

食中毒予防のポイント

食中毒予防は原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則です。

つけない	増やさない	やっつける
石鹸で手を洗う	適切な保存（冷蔵・冷凍）	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。

「食育」というと難しいイメージがあるかもしれませんが、お手伝いをしたり一緒に食卓を囲むことも食育の一つです。園でも“食べることが楽しい”と思えるように様々な「食育」を行っています。ご家庭でも日々の生活の中で「食育」について少し意識してみてはいかがでしょうか？

おやつの役割

子どもは身体が小さいため、3度の食事で摂りきれない栄養を「おやつ」として補う事が必要です。

おやつはあくまでも栄養を補うための補食ですので、市販の菓子ばかりでなく、おにぎりや果物を取り入れましょう。

また時間を決めて“だらだら食べ”や“ながら食べ”をしないようにしましょう。

～6月は魚の梅焼きや梅肉和え、あじさい羹などの季節の献立を予定しています～