



給食だより



令和8年6月号
杉並区保育課

あじさいや菖蒲など、紫の花が鮮やかに映える季節となりました。
気温・湿度とも高くなり蒸し暑い時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気をつけていきましょう。

～食中毒の予防をしましょう～

食中毒は細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐や腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

【食中毒が発生する原因の一例】

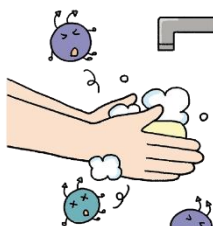
- ①傷がある手で調理したもの
- ②加熱不十分な肉等
- ③室温で長時間放置した料理



【食中毒予防の基本】

原因菌を

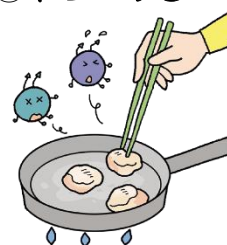
①つけない



②増やさない



③やっつける



☆石鹸でしっかり手洗いをして、食品購入後は速やかに冷蔵庫に入れて早めに食べきましょう。肉や魚等はしっかり加熱しましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



「食」は生涯にわたって健康に過ごすために大切です。保育園では「食」に興味をもってもらえるように様々な「食育」を行っています。ご家庭でも料理のお手伝いをしたり、一緒に食卓を囲んで食べ物のお話をしたり、楽しい食事時間を過ごしてみてもいいのではないでしょうか。

おやつ役割について

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」としておにぎりや果物を食べて補います。また、食事だけでは摂りにくいカルシウムや食物繊維を補うためには、チーズなど乳製品や芋類等を取り入れてもいいですね。

6月季節の献立は・・・魚の梅焼きや梅おにぎり、あじさい羹 があります♪