

6月食育だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は曇りや雨の日が多く、晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子ども達も体調を崩しがちです。体がだるいと感じて活動が鈍くなったり、食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい食生活を中心がけていきたいですね。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。衛生管理に気を付けましょう！

▽6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定めされました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください♪

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

1.つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む



2.増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3.やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかず食べてしまう…ということがあるので、きちんと予防しましょう。

家庭での食中毒対策

- 手は石鹼で、洗える食材（野菜など）は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べるべき。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯（80°C5分以上）で消毒。

メロンが新しく入りたる

6月に旬のフルーツ「メロン」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください！

☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で

食べるようにしましょう♪

☆メロンによって実の柔らかさや皮の厚さが違います。

提供の際には形状をお子様の成長に合わせましょう◎

○メロンについて○

メロンはイチゴやスイカ等と同様に農林水産省で「果物」ではなく「果実的野菜」と分類されます。

果肉によって「青肉系」「赤肉系」「白肉系」に分けられ、地域によって様々な種類のメロンが生産されています。



今月のイベント献立

今月は「歯と口の健康週間」にあわせて、「かみかみ丼」「かみかみサラダ」をご提供します♪

【噛むこと】はだ液をたくさん出して消化吸収を助けるほか、様々な効果があると言われています。

噛むことによって得られる8大効用について、学校食事研究会によって作成された「ひみこの歯がいーぜ」という標語を紹介します。

ひ : 肥満予防

は : 歯の病気予防

み

が : がん予防

こ : 言葉の発音はっきり

い : 胃腸快適

の : 脳の発達

ぜ : 全力投球

どう噛めばよいかわからない場合、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここで力ミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がした？」などと、自分がしっかりと噛んで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物の噛み応えを楽しみながら様々な食感を体験し、ゆっくりと味わって食べましょう☆