



給食だより

ベビーからーれ(給食室)
令和7年6月号

梅雨に近づきじめじめ・むしむしした日々が続いていますね。湿度や気温が上がり食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節になります。手洗いをしっかり行い、衛生管理に気をつけながら元気に過ごしましょう。

食中毒を予防する3つのポイント



①つけない

手は石鹸でしっかり洗い、野菜など洗える食材は流水でしっかりと洗いましょう。生肉や生魚などラップやビニール袋に入れ他の食材に触れないように気をつけましょう。

まな板と包丁は「生肉・生魚、加熱する食材用」と「生野菜、果物など加熱しない食材用」と分けると食中毒のリスクが下がります。

②増やさない

購入してきた生鮮食品や総菜はできるだけ早く冷蔵・冷凍庫に入れましょう。調理後の料理は常温で放置せず、すぐに食べるか粗熱をとり冷蔵庫で保管しましょう。

③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までしっかり加熱することが大切です。電子レンジでの温めもムラなく温めるようにしましょう。

手洗いは簡単にできるのにとっても有効な予防法！

綺麗に洗ったと思っていても、親指・指先・爪の間・指と指の間に特に汚れやばい菌が残っていることがあります。手をこすり合わせるだけではばい菌が残ってしまっているの、石鹸をつけて汚れを取ることを意識して手を洗いましょう。

手で口や鼻、目の粘膜などに触れることで菌が体内に侵入することが多いです。外出から戻ってきたとき、食事の前、トイレの後などこまめな手洗いで細菌の侵入を防ぎましょう。また、無意識に顔を触る子どもは特にこまめに手洗いをさせましょう。



歯磨きで 丈夫な体の 基礎づくり



6月4日～10日は歯と口の健康習慣となっていて
6月4日は虫歯予防デーです。

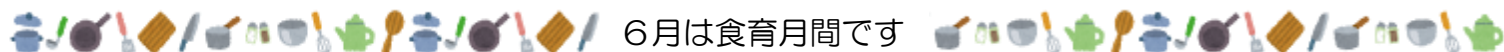
口は食べ物をかみ砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ1番目の消化器官です。虫歯になるとおいしく食べられず、消化にも影響します。虫歯菌は食べかすから酸を作り、歯を溶かすことでおこるため、食事に大きく関係してきます。食べ物を美味しく食べるためにも虫歯予防に努めましょう。

また、だんだんと気温が上がっていくのでこまめな水分補給が大切になってきますが、清涼飲料水などの飲みすぎに注意しましょう。

カルシウムが豊富な食品を食べて
強い歯を手に入れよう



カルシウムと聞くと牛乳のイメージが強い人も多いと思いますが、豆腐、しらす、小松菜、ひじきなど様々な食品から摂取することができます。



6月は食育月間です

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。

栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

家庭でも簡単にできる食育をご紹介しますのでお時間に余裕のある時に取り入れてみてください。

- ①買い物と一緒にいき選んでみよう。
- ②野菜を洗ったり、ちぎったり一緒に料理をしてみよう。
- ③テーブルを拭いたり、お皿を1枚ずつ運ぶお手伝いをしてみよう。