



給食だより

令和4年6月1日
井堀保育園

蒸し暑い雨の季節です。この時期は、気温と湿度が上がるので、体が疲れやすくなり、体調を崩しやすくなります。食品も傷みやすく、食中毒の原因にもなります。食品の取り扱いに気を付け、体調管理をしながら、梅雨を元気に乗り越えましょう。

6月は食育月間です

「食育月間」は、平成17年に国で定められました。子ども達が、食べる事の大切さを意識して、規則正しい食生活が身につくように心掛ける取り組みです。家族で一緒に買い物や料理をするなど、日々の食事や食に関する事すべてが食育につながります。保育園では、子ども達と一緒に野菜を育て、収穫した物を給食やおやつ時間に食べる食育活動を行っています。



食中毒に注意しましょう！！

気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。主食の用意をする時は、パンの場合、しっかり手洗いをしてから容器に入れるか、ビニール手袋などを使用するようにし、ご飯の場合は容器に入れた後、冷ましてから蓋をするようにしましょう。



おすすめ食材(さやいんげん)

さやいんげんは、人参にも含まれているβカロテンや、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて肌の健康を保つビタミンB群、便秘の解消に役立つ食物繊維等の栄養がバランス良く取れる緑黄色野菜です。

人参と一緒にゴマで和えて食べると栄養抜群です。

保育園では、24日の誕生会メニュー「ひじきといんげんの彩りごはん」で、食べます。