

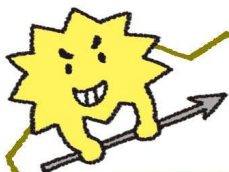
# 給食だより7月号

令和8年7月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

暑い日が続くと、外遊びから戻って来た子ども達は顔を真っ赤にして汗をかいています。保育園では給食とおやつ以外の時間以外に外遊びの後や、朝と夕方にも麦茶を飲んでいきます。これからの季節、熱中症予防のためにしっかりと水分補給をしていきたいと思えます。

## 注意 冷たい飲み物の 糖分のとりすぎ

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには麦茶や水分の多い果物（スイカやぶどうなど）がよいでしょう。



## 食中毒の予防法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

肉や魚は十分に加熱して食べる。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤で消毒・殺菌する。



## とうもろこしの皮むき

子ども達の大好きなとうもろこし。黄色い粒と同じ数だけヒゲがあります。今月は、おやつに「むしとうもろこし」があります。らいおん、きりん、うさぎ組に、とうもろこしの皮むきにチャレンジしてもらいます。思った以上に力のいる作業ですが、頑張ってみいたとうもろこしの味は格別の美味しさだと思います。

