



給食だより

広徳保育園

2025年7月1日

蒸し暑い夏が始まります。この時季は体力も落ち、体調を崩しやすくなります。日頃からの生活リズムを大切にし、バランスのとれた食事で、夏バテしない元気な体をつくりましょう。

保育園で育てている野菜もそろそろ実になる頃です。収穫した野菜を子ども達が嬉しそうに届けてくれるのを楽しみにしています。



水分補給は
こまめに



今月はゆり組とばら組が
おやつで食べるとうもろこ
しの皮むきをする予定です。
上手にむけるかな？

食中毒の種類と 家庭での予防

北九州市では6月16日に「食中毒注意報」が発令されました。

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、「調理前はしっかり手洗いをする」「調理後はすぐに食べる」「食品は十分に火を通す」などに気をつけましょう。

かんたんレシピ 夏野菜のうどん

- ① キュウリ、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ缶とマヨネーズをあえる。
- ③ うどんをゆでて水で冷やし、めんつゆをかけたら①と②をのせる。

*薄切りにして塩もみしたナスや、ゆでたオクラ、ゆで卵の輪切りなどを加えるのもおすすめです。

体を冷やしてくれる 食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。