



# 給食だより 6月号

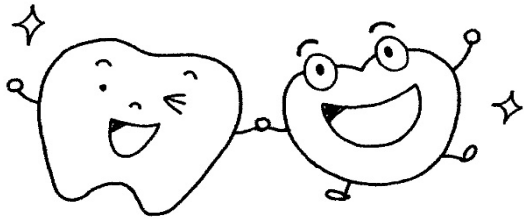


令和4年6月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

雨の季節になってきました。気温と温度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

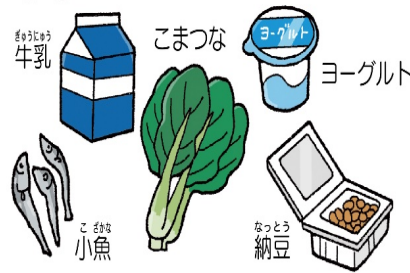


## 6月4日～10日は



### 歯と口の健康週間

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が増殖しやすくなります。食中毒を予防するために菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。

### ★★★給食室での食中毒対策★★★

- ① 清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒をしています。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品は手袋を使用しています。
- ④ 食品は、加熱後、温度計で中心温度を測ります。
- ⑤ 調理器具・食器など洗浄後乾燥機にかけています。
- ⑥ 包丁・まな板・器具等は、用途別に分けて使用しています。



「トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・オクラ」の夏野菜の苗を植えました。

園児は、水やり等収穫までのお世話をする中で、食べ物を作ることの大変さを実感し、食べ物の「命」を頂くことへの感謝の気持ちが育ちます。また、栽培・収穫する事で、苦手な野菜にも興味が湧いています。ご家庭でも買い物の時などにお野菜の名前当てクイズをしてはどうでしょうか。色々な事に興味が湧いてきます。6月は、ジャガイモの収穫時期です。収穫したジャガイモは、どんな料理になるのか楽しみにしててくださいね。

### 《お知らせ》

給食室からおすすめメニューを入口のケースボックスに入れてありますので、ご自由にお取りください。