



給食だより

令和5年 7月1日
広徳保育園

いよいよ暑い夏がやってきます。この時季は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

北九州市では6月13日に「食中毒注意報」が発令されました。気温の上昇とともに食中毒の発生率もグンと上がります。給食も食材管理や衛生管理によりいっそう気をつけていきたいと思えます。



食中毒に注意！！

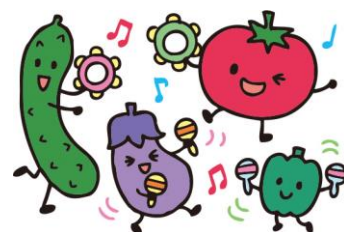
夏場は気温や湿度が高く、細菌性の食中毒が多く発生します。細菌性食中毒には、カンピロバクター・サルモネラ・腸炎ビブリオなどがあり、これらの菌は食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして食中毒がおこります。予防のためには、しっかり手洗いを行ったり、調理時には十分加熱するなど、日ごろから気をつけましょう。

☆お弁当（主食）について☆

※温かいご飯を入れてすぐにフタを閉めると、蒸気で開かなくなる場合があります。

温かいご飯を入れたときは少し冷ましてフタを閉めて下さい。

食中毒
予防の
キホン



旬の食材

とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。プリプリの食感を楽しむために、茹ですぎないように注意しましょう。



甘い飲み物を飲みすぎいていませんか？

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は 大さじ1杯（15g） ですが・・・

果汁入りの清涼飲料（500ml）には、約70g、乳酸菌飲料（65ml）には、約12gもの砂糖が含まれ糖質の摂りすぎとなり、肥満や虫歯等につながります。

甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

