



令和3年6月1日
エレナ保育園



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく
いつも元 気な子ども達も体がだるく感じたり
食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも
日々の手洗いうがいを心がけていきましょう！

食中毒に注意！

食中毒は 6 月～ 10 月にかけて多く発生します。
細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。
ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、
すみやかに食べるよう心がけましょう！

[食中毒予防の3原則]

- 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する。

6月4日～10日まで歯と口の健康習慣です。

歯やあごを丈夫にするにはよく噛んで食べることが大切です。
噛み応えの物を食べたり、時間にゆとりをもってゆっくり食べたり
するなど、毎日の食事を通してよく噛んで食べる習慣を
身につけましょう。



よく噛むことの効果

- ・脳を活性化する
- ・虫歯を予防する
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・消化を助ける

よく噛む食べ方

- ・一口15～30回を目安に噛む
- ・急がずゆっくり食べる
- ・ながら食べをしない

～4月の人気メニュー～

鮭のレモンじょうゆ焼き

材料

- 鮭 40グラム
- こいくちしょう油 1.2グラム
- レモン果汁 0.8グラム



作り方

しょうゆ、レモン果汁を混ぜ合わせ鮭を付けて味をしみこませる
天板に並べて180℃のオーブンで15分ほど焼く

