



令和4年6月発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

6月給食だより

6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は、気温の変化が激しくいつも元気なお子さんでも体調を崩しやすいです。食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

◆◆6月は「食育月間」です◆◆



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育と聞くと、難しく考えてしまいがちですが、「ご飯を食べる時のあいさつ」「食事のマナー」「よく噛んで食べる」「朝ごはんを食べる」など家庭でできることから実践してみましょう。また、食に関わる絵本を読んだり、親子でクッキングするなども良いですね♪



食中毒にご注意を！

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるガビや細菌などの微生物が活発になるため、食中毒に特に注意が必要になってきます。

食中毒予防の3原則

つ けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄。

ふ やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。

や っける

中心部までしっかり加熱する。
目安は、75℃、1分以上。

手洗いをすることも予防になります。新型コロナウイルスで手洗いもだいぶ定着したと思いますが、**しっかり石鹸を泡立てて**汚れを取ることを意識して洗いましょう。

