



給食だより



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりましたね。

雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。

いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則正しい生活と、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

また梅雨の時期は食中毒が増える季節でもあります。ご家庭でも食中毒対策をお願い致します



歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるには主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化に関わるビタミンDやリン、ビタミンA、C、良質なたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも偏食せずバランスの良い食事を心がけましょう。



- ・カルシウム→ひじき、チーズ、しらす、卵…
- ・ビタミンD→バター、牛乳、卵黄…
- ・ビタミンA・C→豚肉、ほうれん草、人参、キャベツ
- ・たんぱく質→卵、牛乳、魚、豆腐… など

食中毒に注意!!

手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



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します。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④ 食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります。(85℃ 1分以上)
- ⑤ 調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥ 包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

