



2024年 6月 給食だより 矢中保育園

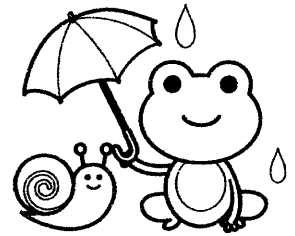
アジサイが咲き始め、梅雨の季節がやってきました。気温・湿度ともに上がる季節を迎えます。さらに食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。



はじめの季節

☆ 食中毒を予防しましょう ☆

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を『つけない』（手を洗うなど）、『増やさない』（低温で保存するなど）、『やっつける』（中心部までしっかり加熱するなど）が大切です。特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



※ 歯と口の健康週間 ※

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。歯と口の健康に対する知識を得ること、歯科疾患の予防のための習慣を身につけること、歯科疾患の早期発見・早期治療を行うことなどを目的としています。園でも歯の大切さを伝えていきたいと思っています。

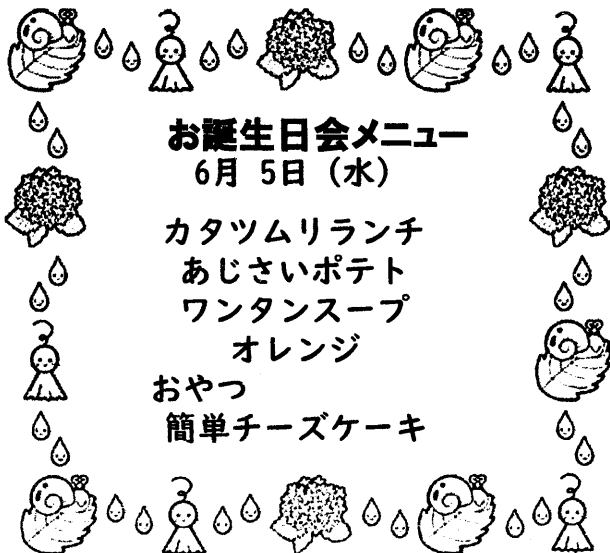
※ 旬の食材紹介 ※

野菜・くだもの

キュウリ、オクラ、ズッキーニ、大葉、サヤエンドウ、スナップエンドウ、サクランボ、ビワ、メロン、夏みかんなど

魚介

シマアジ、スルメイカ、スズキ、カンパチなど



お誕生日会メニュー

6月 5日 (水)

カタツムリランチ
あじさいポテト
ワンタンスープ
オレンジ

おやつ
簡単チーズケーキ

子どもに必要な

★ 栄養素 ★

脂質

脂質は3大栄養素のひとつで、体を動かすためのエネルギーになります。とり過ぎは子どもにも大人にもよくありませんが、魚の脂にはDHAやEPAなどとりたい脂肪酸もありますので、肉だけではなく魚を摂取する、オリーブ油などの植物油を使うなど、とり方に工夫が必要です。

