

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年6月

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩れてくる時期です。

じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

食欲もダウンしやすくなります。

こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

6月は『食育月間』です。

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手を洗うなどご家庭で出来ることから取り組んでみてください。

保育園では今年度、以上児が4回のおにぎり作りを実施する予定です。最後の4回目は、中身となる具材を子どもたちに選んでもらい自分で握って食べます。

《自分だけのおにぎりを作り、普段食べているおにぎりがどのようにして作られているのか、また、調理の楽しさや達成感を感じ、美味しく食べてほしい。》というねらいの元、やっていきたいと思えます。



!!! これからの時期、食中毒にご用心を!!!

つけない!

- ▽手洗い、手袋の着用
- ▽器具を使い分ける
- ▽清潔な調理器具を使用する



肉や魚は専用の容器や袋に入れましょう。ドリップ(汁)を通じて細菌が繁殖しやすくなります。

ふやさない!

- ▽適切な温度管理
- ▽詰めすぎない(低温保存)
- ▽買い物後はすぐ冷蔵庫へ



冷蔵 10℃以下
冷凍庫 -15℃以下

作ったら早めに
食べましょう。



やっつける!

- ▽中心部まで十分加熱
- ▽器具やふきん、スポンジの消毒



85~90℃
1分以上

消毒には熱湯や
塩素系漂白剤が
おすすめです。



お弁当の盛り付けは冷めてから!

おかずやご飯から出た蒸気は、弁当箱内で水分となり痛みの原因となるため、冷ましてから弁当箱へ詰めるようにしましょう。また、水分が多いと細菌が増える原因にもなります。

解凍は電子レンジか流水で!

自然解凍は解凍まで時間がかかり、細菌が増殖する恐れがあります。冷蔵庫内か電子レンジ、流水で解凍するのがおすすめです。



ヘタの周りのように細かいくぼみには水で洗っても
細菌が残る場合があるのでヘタは取りましょう。

ミニトマト