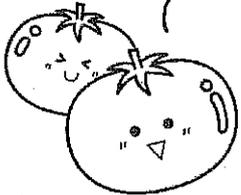


# 給食だより



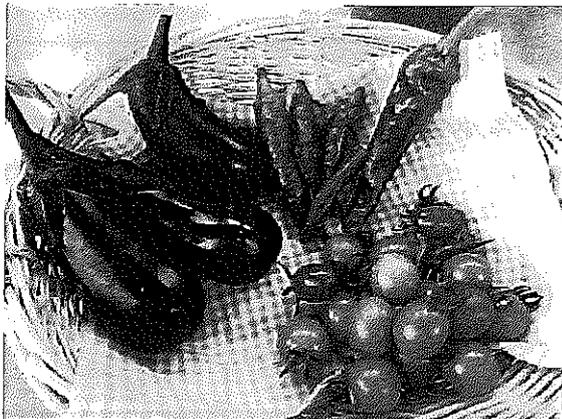
\*管理栄養士 なかやま\*

## 夏野菜がたくさん実ってきました！



5月に植えた夏野菜たちが実ってきました♡  
大きくなったミニトマト、なす、ししとうを見つけた子どもたちは目をキラキラさせながら、先生たちと楽しそうに収穫をしています。収穫した野菜は給食や午後おやつに提供しています。自分で収穫した野菜はきっと特別な味がするのかもしれないですね。すすんで食べる姿がみられ、とても微笑ましいです。

これから夏本番です！旬のものを食べて、たくさん遊んで、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう！



## 6月某日の収穫！

なす3コ、ししとう5本、ミニトマト19コと  
たくさん収穫できました。

子どもたちだけでなく、先生方も  
うきうきしながら収穫していました♡

## この時期は **食中毒** にご用心！

食中毒の原因には、細菌やウイルスがありますが、梅雨時から夏は高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べものの見た目や味は変わらず、匂いもしません。食事の準備をするときには、細菌を「つけない」、「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけましょう。

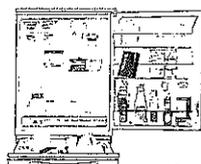
### 食中毒予防の3原則

①原因菌をつけない！  
→よく洗う



2回洗うのが  
効果的ぞ！

②原因菌を増やさない！  
→温度管理をしっかりと



中は詰め止みすぎず、  
70~80%くらいの量ぞ！  
また、開閉時間を短く！

③原因菌をやっつける！  
→加熱をしっかりと

特に肉・魚は  
しっかりと加熱を！

