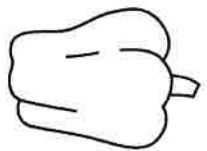
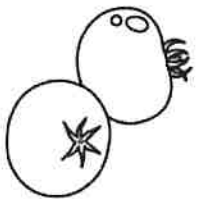


給食だより



＊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！
大きくなったピーマン、なす、トマト、パプリカ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きます。自分で収穫した野菜はきつと特別な味がするのかもしれないです。すずんで食べる姿がみられ、とても微笑ましかったです。
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！

この時期は 食中毒 にご用心！



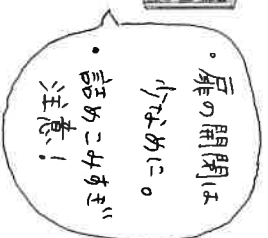
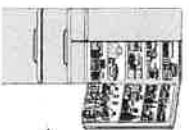
食中毒の原因には、細菌やウイルスがあります。梅雨時から夏は高温多湿な状態が続くため、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べものの見た目や味は変わらず、匂いもしません。
食事の準備をするときには、細菌を「つけない」、「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

①原因菌をつけない！
→よく洗う



②原因菌を増やさない！
→温度管理をしっかりと



③原因菌をやっつける！
→加熱をしっかりと



～体に大切な水～

体全体の水分量の割合は大人より子どもの方が多いためです。しかし、子どもの方が代謝などが盛んなため、大人よりも脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。

特にこれからの暑い季節は汗をたくさんかくため、いつもより多めの水分をとるようにしましょう。



×

がぶ飲みはNG
数回に分けて飲みましょう。

* ストリークは乳酸菌の虫歯の原因になるため、軟水のミネラルウォーターや麦茶がオススメです！