



給食だより

平成20年6月1日 会津報徳保育園

段々と蒸し暑い季節になってきました。梅雨入りとともに湿度があがりジメジメとした日が続くことも多いでしょう。汗をかくことも多くなると思うので水分の補給はこまめにするように心がけましょう。また季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。お家では睡眠や栄養のある食事を十分にとり、体を休めてください。そして園で元気いっぱいお友達と遊びましょう。

食中毒などが発生しやすい時期でもあるので、外から帰ってきたときやトイレに行ったときは良く手を洗って下さい。



食中毒に気をつけましょう

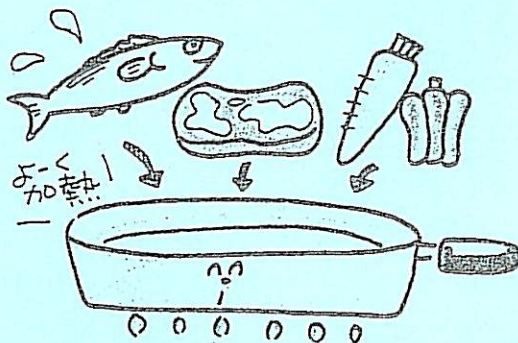
6月に入り、湿度が上昇し細菌類が繁殖しやすくなり、食中毒が心配な季節になりました。子どもは幼い程、症状が重くなります。ご家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意しましょう。

食中毒予防の基本

- ① 菌をよせつけない。(清潔・洗浄)
- ② 菌を増やさない。(冷却・迅速)
- ③ 菌をやっつける。(加熱・殺菌)

※以上児のお弁当について...

お弁当箱・はし・はし箱はしっかり洗い乾燥させて、衛生的にすることを心がけましょう。また、持参するご飯は白いご飯にしてください。宜しくお願いします。

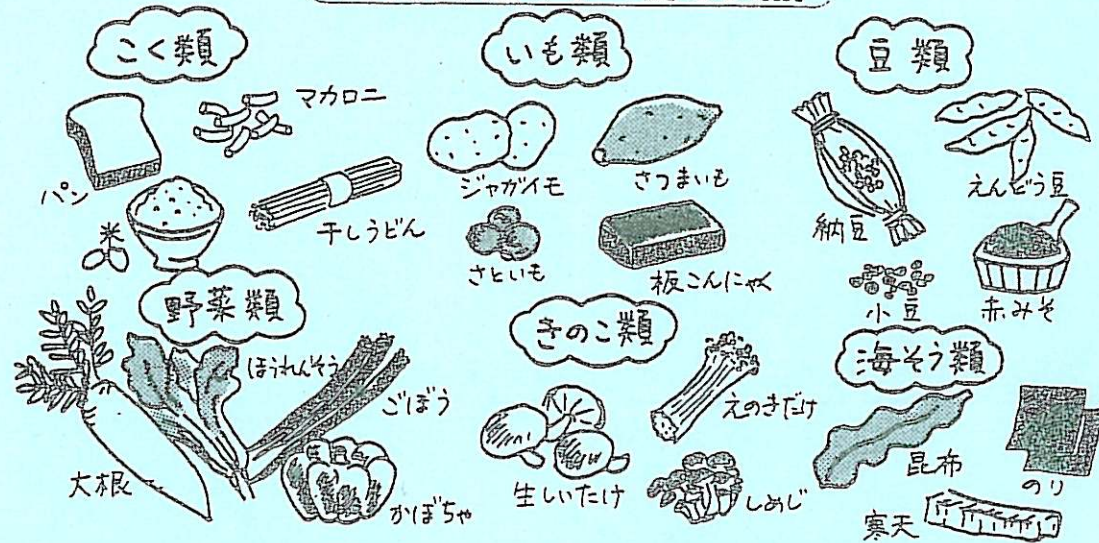


食物繊維ってなあに? *

食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の働きを良くします。便ができるにはある程度のカサが必要ですが、食物繊維は水を吸ってカサが増すので、便秘予防に役立ちます。また、糖の吸収を遅くしたり、コレステロールの吸収を抑える作用もあり生活習慣病の予防にも良いとされています。



食物繊維を多く含む食品

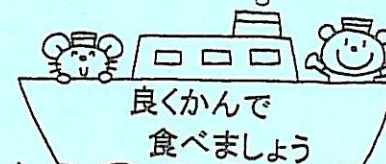


★食物繊維を食べて、快便・健康★



今月の目標

- ♡今月の予定♡
- 13日 よもぎ団子作り (たんぼぼ・さくら)
- 20日 お誕生会



※材料の都合により献立が変わることがあります。