



給食からのおたより

7月号

面川報徳保育園



もうすぐ暑い夏がやってきますね。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。夏野菜には、夏に必要な水分と、ビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は、利尿、整腸、発汗作用があり、生理的にも必要な食品です。色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏をのりきりしましょう(^_^)v



食中毒に注意しましょう

食中毒が心配な季節になりました。食中毒予防の3原則をしっかりと守りましょう！

<清潔>

- ・外から帰ったら、手洗い、うがいをする。
- ・調理前によく手を洗う。
- ・包丁・まな板などを、こまめに洗う。

<迅速>

- ・購入した食品は速やかに冷蔵庫にしまう。
- ・調理した物はすぐに食べる。

<殺菌>

- ・まな板、包丁、ふきんなどをよく消毒する。
- ・食品の内部まで火が通るように、よく加熱する。
(75℃・1分間の加熱)



旧端午の節句



6月19日は、旧端午の節句でした。
この日保育園では、集会を行い、節句のお話し、その後、ちまき作りを行いました。
3才以上のお友達は、先生に手伝ってもらいながら、笹の葉にもち米を詰め、もう一枚で包み、い草で結ぶ事を体験しました。午後のおやつは、みんなで作ったちまきを、うれしそうに食べました(^^)

給食展示を始めました！盛りつけや量など参考にしてください☆



今月の給食目標

梅雨時の衛生に
気をつけよう！



今月の予定

20日(金) お誕生日会

お弁当包みにはしだけを包んで、
持たせて下さい。

