

# 6月食育だより

雨の多くなる今月は、高温多湿により、体調を崩しやすくなることがあります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。体調管理と食中毒予防に注意しましょう。



## ①つけない!

- 調理前や食事前は手指をよく洗い、調理器具や食器類は清潔な物を使いましょう。

## ②ふやさない!

- 生鮮食材やお惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れ、調理した食材は早めに食べましょう。

## ③やっつける!

- 食材は中心までしっかり加熱して食べましょう。

### 給食室では以下の衛生管理につとめています!

- ✓調理員の体調を衛生管理表で確認
- ✓食材の検収時は包装の消毒等を迅速におこない、温度管理された冷蔵冷凍庫、食品保管庫へ保存する
- ✓加熱調理が必要なものは中心温度測定をし、75℃以上1分間以上の加熱をおこなう
- ✓調理器具や食器類は、機械での洗浄と熱殺菌をおこなう

## 6月は食育月間です

給食の時間は給食前の手洗いからはじまり、みんなで「いただきます」をして、お友達と楽しみながらよく噛んで食事することを大切にしています。食べるときの姿勢や、正しい食具の持ち方も呼びかけ、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い、和食中心の給食を提供しています。「このお野菜なあに?」「これ、なんのお肉?」などと興味を示して質問してくれたり、「おうちでもお魚食べてるよ!」などと積極的に教えてくれる子ども達です。

今年度は栽培活動をスタートとし、子ども達が学んで楽しめるような食育活動を計画しております。

### 『食育ピクトグラム』知っていますか?

|               |             |              |                |              |             |
|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
| 1 みんなで楽しく食べよう | 2 朝ごはんを食べよう | 3 バランスよく食べよう | 4 太りすぎないやせすぎない | 5 よくかんで食べよう  | 6 手を洗おう     |
| 7 災害にそなえよう    | 8 食べ残しをなくそう | 9 産地を応援しよう   | 10 食・農の体験をしよう  | 11 和食文化を伝えよう | 12 食育を推進しよう |

言葉がわからなくても、子どもから大人まで、誰もが食育の取り組みを認識できるようにと作られた絵文字です。

(農林水産省HPより)

## 栽培活動はじまりました

野菜やお花の栽培を通して「命」や「旬」に気付いて、自然の恵みや世話をすることの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう事につながるよう、栽培活動を行います。3歳未満児クラスの子ども達も、生長の様子に触れることで、食材に興味や関心が持てるようになっていきます。

### いちょう組

- きゅうり
- ピーマン
- マリーゴールド

### けやき組

- ポップコーンとうもろこし
- 小玉すいか
- チューリップ

### ぼぶら組

- おくら
- ひまわり
- ゼラニウム

### 3歳以上児合同

- プチトマト
- あさがお