



# 給食だより

2023年6月 聖星保育園

暖かな春はあっという間に過ぎ、梅雨の時季に入りました。暑さと湿気で疲れやすく、体力も食欲も落ちてしまいがちです。体調を崩さぬよう、バランスの良い食事を心がけ、しっかり食べて元気に過ごしましょう。  
6月は法人合同献立です。担当はしのもめ保育園です。

## 6月の行事予定

### 7日(水) あじさいゼリー

牛乳寒天をダイス状に切り、その上にクラッシュしたぶどうゼリーを盛り付けてあじさいを表現します。

### 16日(金) 幼児部カレークッキング

きりん・くま・らいおん組は自分たちで昼食のカレーを作ります。エプロンと三角巾の準備をお願いします。爪を短く切る、髪の毛の長いお子さんはしっかり結ぶ等、衛生面の準備もあわせてお願いします。

### 29日(木) 赤じそジュース

しのもめ祭りで聖星保育園が販売する赤じそジュースをおやつに出します。この時季ならではの食材を味わってみたいと思います。

## 【6月の栄養摂取量】

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	495	19.2	13.6	209	2.5	200	0.28	0.34	22	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	443	17.4	12.5	217	2.3	180	0.25	0.33	20	1.2
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.50	0.54	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質)



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。  
欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。

## 食中毒に気を付けましょう!

食中毒とは、細菌やウイルス、毒素が体内に入り、腹痛や嘔吐、下痢などを引き起こす健康障害です。例年、6月の梅雨の時季から、高温多湿な環境により食中毒が多く発生しています。乳幼児期の子どもたちは抵抗力が弱いので、日々の健康管理とあわせて衛生管理にも注意し、感染症から守りましょう。



### 【食中毒予防の3原則】

- ① **つけない**… 食べ物に菌をつけないために、しっかりと手を洗いましょう。調理器具、盛り付ける食器はきれいに洗ったものを使いましょう。
- ② **増やさない**… 調理後はなるべく早く食べましょう。時間があいてしまう時は適切な温度で保管しましょう。
- ③ **やっつける**… 畜肉は新鮮なものかどうかにかかわらず、中までしっかりと加熱しましょう。魚介類にも寄生虫による食中毒があるので、中までしっかりと加熱しましょう。



### 【手の洗い方】



日々の生活で一番身近にできる衛生管理は手洗いです。戸外活動をして部屋に入る前、トイレの後、食事の前など、しっかりと手洗いをしましょう。また爪が長いと中に汚れや菌が入ったままになり、せっかくの手洗いが有効ではありません。衛生面、安全面のためにも爪は短く切りそろえましょう。