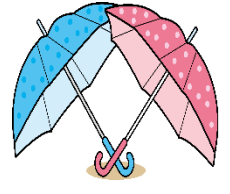




# 6月給食だより



アジサイの花が少しずつ色づき始め、梅雨を感じる時季になってきました。雨が降ると外へ出て遊ぶことが出来ないため、子ども達にとっては退屈な時期かもしれません。ですが、室内でゆっくりと絵本を読んだり、お絵かきをしたり、ブロック遊びをしたり、外に出てしまうとあまり時間がとれないような事をするチャンスでもあります。色々なことに挑戦して好きな事を増やしてくれれば良いなと思います。

## 食中毒に気を付けよう！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく湿気が多くなる今頃の時季から、活動が活発になります。肉や卵はよく使う食材ですが、特に食肉(○157 など)や卵(サルモネラ菌)による食中毒が目立ちます。ではどうしたら良いのか？次の3つに気を付けていただきたいと思います。

### ① 菌をつけない

菌を食べ物につけないようこまめな手洗いをし、調理器具は洗剤で洗った後、出来るだけ台所用漂白剤などで殺菌するのが望ましいです。

### ② 増やさない

10度以下で菌の増殖ペースがゆっくりになり、-15度で停止します。菌を増やさないよう、生鮮食品はすぐに冷蔵保管しましょう。

### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウィルスは75度1分間の加熱で死滅するとされています。肉や卵を使う際はしっかりと加熱しましょう。

大人ほど免疫力や体力のない子どもの場合は、食中毒にならないように特に注意が必要となります。食中毒の主な症状としては、嘔吐や下痢などが起きる可能性が非常に高いですが、症状そのものや症状が出るまでの時間は個人差があります。もしそのような症状が少しでもみられる場合は、すぐに病院を受診して下さい。

## ～食育月間～



毎年6月は食育月間となっており、国や地方公共団体などが食育の一層の浸透を図る月に指定されています。ご家庭でも食事の内容や仕方を見直していただけたらと思います。

見直すと言っても「いただきます」「ごちそうさま」が言えるか、好きな物ばかり食べていないか食事の内容は偏っていないかなど、簡単なことで構いません。

見直す際に1番気にかけていただきたいことは、子どもが喜んで食べているかだと思いますので、その子にあったペースで食事を進め、食べ物に興味を持ち、食事を好きになってもらうことを目標にしてほしいと思います。

