



# 給食だより

2026年 6月



五色橋保育室

雨が降ったり、晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと体調を崩しやすくなります。また、気温や湿度が上がると食欲が低下しがちです。手洗い・うがいとバランスの良い食事を心がけ、梅雨を元気に乗り切りましょう。



## 食中毒に注意!



食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っているためです。保育園でも細心の注意を払って給食の提供を行ってまいります。ご家庭でも、食中毒予防を心がけ、安全な食生活を送りましょう。

### 食中毒の原因と対策

#### 原因① 生食や加熱不十分

→腸管出血性大腸菌 (O-157)、カンピロバクター、サルモネラ菌

#### 対策

- ・中心まで十分に加熱する
- ・生ものを触った後は手洗いをする
- ・生の肉を切ったまな板は洗って殺菌(熱湯をかける、塩素系漂白剤をつかう)、乾燥させる

#### 原因② 不十分な手洗いや手指の傷

→ノロウイルス、黄色ブドウ球菌

#### 対策

- ・十分な手洗い
- ・傷がある手で調理しない
- ・おにぎりは使い捨て手袋やラップを使う

#### 原因③ 煮込み料理の長時間放置

→ウェルシュ菌

#### 対策

- ・なるべく早く食べる
- ・加熱調理した食品はすぐに冷却、室温で保存しない

ウェルシュ菌は酸素を嫌う菌なので、カレーなどはよく混ぜて空気に触れるようにしながら全体が沸騰するようにしましょう。

#### 食中毒予防三原則



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



おいしく食事をして必要な栄養素を体に取り込むためには健康な歯が必要不可欠です。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素の1つです。意識してとるようにしましょう。他にも丈夫な歯を作るのに大切な栄養素があります。いろいろな食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。



### ☆健康な歯を保つための栄養素☆

**カルシウム**…歯の主な構成成分。牛乳、小魚、青菜などに多く含まれる。

**ビタミンD**…カルシウムの吸収をよくする。キノコ類に多く含まれるが、日光に当たることで、体内でも作ることができる。

**ビタミンA**…歯の表面を覆う、エナメル質を強くしてくれる。人参、かぼちゃ、レバーなどに多く含まれる。

**ビタミンC**…エナメル質の下にある象牙質を強くする。かんきつ類、ブロッコリー、パプリカ、トマトなどに多く含まれる。

### ☆こどもの日集会メニュー☆

#### 《給食》

- ・こいのぼりご飯
- ・鮭フライ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・玉ねぎと水菜のすまし汁
- ・いちご

#### 《おやつ》

- ・こいのぼりサンドイッチ



6月の誕生日会おやつ

の絵本は

「ばんばんかばん」

です。

お楽しみに!

