

給食だより

2026年 6月1日 6月号
ミアヘルサ保育園ゆらりん港南
管理栄養士 岩瀬 知美

これからの時期は目では見えない細菌性の食中毒が増えると予想されます。菌を繁殖させないためにも、手を洗って菌をつけない、冷蔵・冷凍保存で菌を増やさない、しっかりと加熱して菌をやっつけるという3つの約束を守って、家庭での食中毒を予防していきましょう。



食中毒に注意！
手洗いはかかさずに



はじめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

甘いものは適度に

砂糖の成分は主に、身体を動かすエネルギー源として利用されるので、激しい運動の後の疲労回復に必要です。また、唯一脳の栄養源にもなるので体や頭を使ったら摂るようにしましょう。しかし、甘いものの食べ過ぎは食欲の減少や偏食へと繋がっていくので、食べ過ぎにならないよう食べる時間・量を決めることが大切です

虫歯を防ごう

6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は大人よりもやわらかくむし歯になりやすいため、注意が必要です。むし歯になりにくくするためには、よく噛んで食べることで、そして食べた後には歯磨きをしっかりとすることでむし歯を予防しましょう。



今月のレシピ

【メロンパン風スコーン】

作り方

- ① 無塩バターは常温にし、砂糖と合わせクリーム状になるまで泡だて器で混ぜる
- ② ホットケーキミックス、牛乳を順に加え生地をまとめる
- ③ 10等分にして丸める
- ④ 片面にグラニュー糖をつけて包丁で格子状に切り込みを入れる
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで8~10分焼く

牛乳を豆乳に変更しても美味しく出来上がります！！

材料 10個分

ホットケーキミックス	150g
無塩バター	30g
砂糖	5g
牛乳	45g
グラニュー糖	5g

