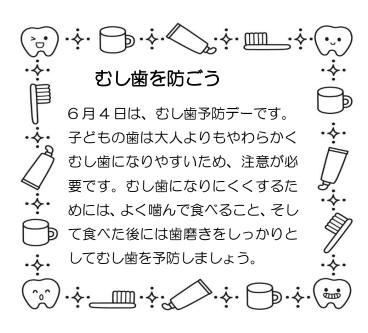


2023年 6月1日 6月号 ゆらりん港南保育園 栄養士 中山 公貴

梅雨入りが間近に迫ってきて、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時期になりました。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。

## 梅の健康パワー

6月は入梅・梅雨入りといわれる言 葉があるように、梅が旬となる季節 です。昔から「梅は三毒を絶つ」と 言われるほど健康に良いとされて いる食べ物で、保育園では昨年に引 き続き、今年も食育活動のひとつと して3・4才のクラスで梅ジュース 作りを行う予定です。





## 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。









₩





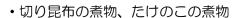
今月の誕生日会メニューは、神奈川県の郷土 料理であるけんちん汁と、100年もの歴史 がある有名店、崎陽軒のシウマイ弁当をまね たお弁当風の給食になっています。また、絵 本は「999 ひきのきょうだい」をモチーフ にした、かえるぱんをおやつとして提供しま



☆メニュー☆

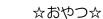








・オレンジ



す。









