



給食だより

なでしこ保育所
2023年度 夏号



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です！夏は体力が落ちやすくなります。夏バテしないためにも、1日3食しっかり食べて、十分に睡眠をとり、元気に過ごしましょう。こまめな水分補給も大切です。

～食中毒を防ぐためのポイント～

気温や湿度が高くなる6～9月はとくに細菌による食中毒が起こりやすくなります。家庭にも食中毒の危険が多く潜んでいるため、十分に注意しましょう！食中毒予防の3原則は細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

①細菌を「付けない」

- ・こまめに手を洗う
- ・野菜や魚介類は流水でよく洗う
- ・野菜と肉魚のまな板と包丁は使い分けると◎



②細菌を「増やさない」

- ・調理はすばやく行い、調理後はすぐに食べる
- ・室温で放置せず、余りはすぐに冷蔵庫に保管する



③細菌を「やっつける」

- ・中心まで十分に加熱する
(多くの菌は中心温度75℃以上1分以上で死滅)
- ・使用した調理器具は洗浄後、熱湯や塩素剤で消毒する



～冷たい物のとり過ぎには注意～

暑い夏は、つつい冷たい食べ物や飲物が欲しくなりますよね。ですが、とり過ぎると胃腸の働きが低下したり、下痢になったりとおなかの調子が悪くなる子もいます。また、アイスクリームやジュースなど砂糖が多く含まれるものもあり、食事の時間におなかが空かなくなるなど、注意が必要です。

