

給食だより

2019年6月配布

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムを多く含む乳製品や小魚、カルシウムの吸収を助ける椎茸、歯のエナメル質を強化する緑黄色野菜などを、バランスよく食べて歯を守りましょう。

※食中毒にご注意を※

ジメジメとした梅雨の時期。食中毒が発生しやすいこの時期は、食べ物の扱いに特に注意が必要です。

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

6月は「食育月間」です。

～考えてみよう、みんなの未来をつくる「食育」の大切さ～

大人の食生活の乱れと同じように、栄養の偏り（新型栄養失調）、朝食の欠食、子どもの肥満、やせの増加など、子どもの食をめぐる問題は多様化・深刻化しています。

また、「食」をめぐる歪んだ現状が、引きこもりや、突然「キレる」、増加するいじめ、虐待、凶悪な少年犯罪にも影響を及ぼしていることが様々な調査研究により分かっています。

これらの危機的状況を踏まえて、2004年4月「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」が、厚生労働省により作成されました。保育園で長時間過ごす子どもにとって、「食べること」は、生活の基本となる活動です。玉島保育園でも「食育」を重要な項目の一つと位置付け、右図に示すような5つの子ども像を目指して保育を展開しています。

このガイドラインは、保育所における指針となってはいますが、ご家庭での食育にも大変参考になるものです。ぜひ一度、覗いてみてはいかがでしょうか。

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」

★目指す5つの子ども像★



①お腹がすくリズムのもてる子ども



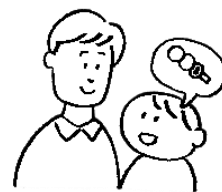
②食べたいもの、好きなものが増える子ども



③一緒に食べたい人がいる子ども



④食事づくり、準備にかかわる子ども



⑤食べものを話題にする子ども