



給食メモ

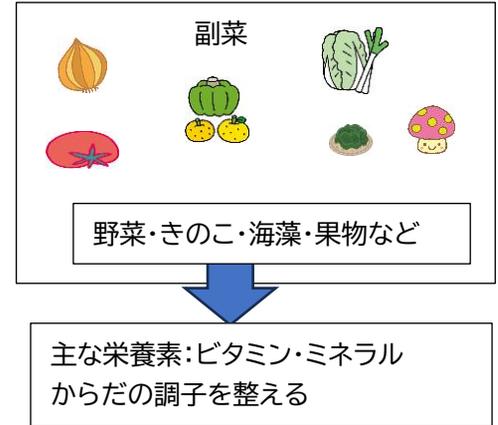
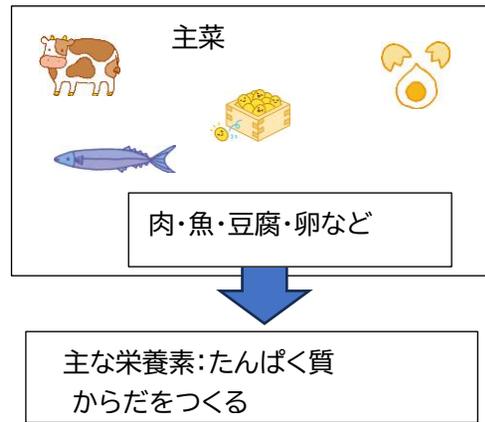
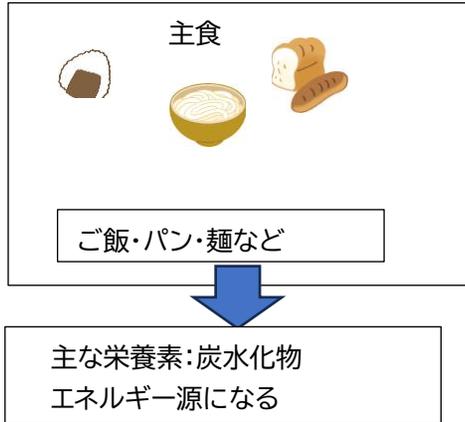
2025. 6月 箱舟保育園

バランス良く食べよう！

食べものには、それぞれ異なった栄養素が含まれ、どれかひとつだけを食べればよいというものではありません。いろいろな食べものを組み合わせることで、子どもの成長に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

バランスの良い食事

日々の食事で主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、バランスが整います。



バランスの良い食事のための工夫～主食だけの食事から、プラスαをつけよう～

梅雨の危険・・・食中毒をさけよう！

もうすぐ 梅雨にはいりますね。梅雨に特に気をつけたいのが、食中毒です。冬場に流行るノロウイルスとは違い、ブドウ球菌や腸炎ビブリオ・カンピロバクター・サルモネラなど細菌性の食中毒の発生が増えてくる季節です。

食中毒の予防の3原則は、原因となる菌を「つけない・増やさない・死滅させる」です。これらに注意して日々の生活を営みましょう。

お弁当作りでの注意ポイント！！

- *まずは、きちんと手洗い！ 生肉・生魚を触った後は念入りにされていると思いますが、いがいと忘れがちなのがスタートの手洗いです。(長い髪の毛はゴムなどで、束ねましょう)
- *肉・魚・野菜・加熱後の食品など、用途ごとに調理器具やまな板を使い分ける。(生肉を切ったまな板で、レタスや胡瓜を切るのは止めましょう)
- *しっかり火を通す！ お弁当は食べる前に加熱ができません。ですから、細菌が残っているととても危険です。から揚げやハンバーグなど、外からでは中まで火が通ったか分からない食品は、十分に加熱する必要があります。(保育園では中心温度計で計測しています。生焼け防止になり便利なのでオススメです！)
- *調理後の食品は、すばやく冷ます！ 冷めるまでに時間がかかると、細菌が増える温度帯が長くなります。
- *ふたはしっかり冷めてから！ 温かいうちにふたをすると、温度が下がりにくくなり細菌が増える機会を与えてしまいます。また、水蒸気が閉じ込められると水滴になり、細菌がますます増える環境を与えてしまいます。(お弁当箱の本体と蓋、スプーン・フォークへの記名もお願いします)
- *加熱調理済みの食品は、素手で触らず菜ばしや使い捨て手袋を着用する。最後に気をつけていただきたいのが、菜箸です。調理に使用した菜箸で、調理後の食材を詰めると、細菌が残っていた場合は汚染になります(>_<)。



最近まな板などの調理器具に「抗菌」と表示されているものをよく見かけますが、抗菌とは菌の増殖を防止する。経済産業省の定義では、対象を細菌のみとしています。つまり、ノロウイルスの増殖は防止できないので、安心はしないでください。

まな板など調理器具は次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハ●ター)などで消毒しましょう！

『キャラ弁』は普通のお弁当より、細かく細工され色鮮やかさが増える分、加熱がされていなかったり、作業が 煩雑になり菌の繁殖も増え食中毒のリスクが高まります。ですから、お勧めしません！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

6月は食育月間です。 今月は13日と17日に食育の日を行います。

「食育」は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、神様への恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。

園では、「神様の恵みに感謝して、皆と今この食事を楽しんで食べられる子(事故なく食べることを学ぶ)」に成長していくことを期待し、毎日の給食をはじめ、様々な食体験をするための取り組みを実施しています。

名古屋市食育推進計画(第四次)における今年度のテーマは、「“食”でつながろう！」です。みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることで、栄養バランスを考えて食べる習慣や食文化を大事にする気持ちなどを、伝えていきたいですね。