

きゅうしよくだより

6月

～あおぞら保育園～
2020年6月号

今月の目標
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。気温、湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもあります。とはいえこの時期は色々な季節のおいしい果物が登場してきます。食べ物から季節を感じて、楽しく過ごしていきたいと思います。



熱中症予防の食事

熱中症予防には様々な方法がありますが、基本的にはバランスの良い食事をしっかりとること、生活リズムを整え、丈夫な体を作ることが大切です。特にこの時期積極的に食べたい栄養素を紹介します。

炭水化物…ごはん、パン、うどんなど

エネルギーの素になります。生きていくために必要な栄養素です。

ビタミンB1…豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など

炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

ビタミンC…野菜・果物など

免疫力を高めてくれる栄養素です。熱に弱いので、加熱しないサラダなどがおすすめです。

クエン酸…梅干し、酢、レモン、グレープフルーツなど

疲労回復に効果のある栄養素です。

お願い

★朝ごはんをしっかりと食べましょう★



朝ごはんを食べることで、汗と一緒に流れてしまう塩分を適度に補給することができます。保育園では熱中症対策として5月後半から午前中に牛乳を飲むようにしています。水分、ミネラル分の補給が目的です。また、活動中もこまめに水分補給することを心がけています。

食中毒に注意！家庭に潜む食中毒菌

梅雨のじめじめや気温が上がってくるこれからの時期は、食中毒に特に注意が必要です。食中毒予防の原則は「つけない(手洗い・器具の洗浄)」「増やさない(低温保存)」「やっつける(十分な加熱)」です。家庭で多い食中毒と、菌や食品による注意点をいくつか紹介します。

サルモネラ属菌 カンピロバクター

原因:生肉(鶏)・レバー・卵など
対策:中心までしっかり加熱、生肉や卵などを触った手や、調理器具はしっかり洗浄。

黄色ブドウ球菌

原因:おにぎりなど手作り食品
対策:手の傷口や手荒れなどに生息。顔などの皮膚にも生息している。黄色ブドウ球菌が発生させる毒素は、加熱では破壊できないので、菌をつけないことが大切。おにぎりやサンドイッチなどは、ラップや道具を使い素手で調理しない。

ウェルシュ菌

原因:スープ、カレーなど
対策:しっかり加熱。ウェルシュ菌は一度芽胞が出来てしまうと加熱では死滅しないため、芽胞を作らせないことが大切。調理後は速やかに食べ、保存する場合は清潔な容器で、早めに冷蔵庫に入れて保存する。

腸炎ビフィズス菌

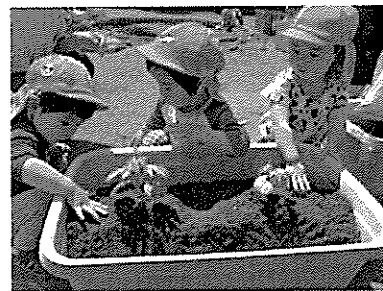
原因:魚介類・寿司など
対策:水では増殖できないので、水道水を流しながらしっかり洗う。低温にも弱いので冷蔵庫で保管し、冷蔵庫から出したらすぐ食べる。

腸管出血性大腸菌 O157

原因:生肉(主に牛肉)
対策:中心までしっかり加熱。感染者の便からも感染するので注意。

菜園活動

●ひよこ組 ペんぎん組●



ぺんぎん組の子どもたちがゴーヤを植えました。暑い夏に向けてグリーンカーテンを作る予定です。苗をととても優しく、大事に扱っていました。

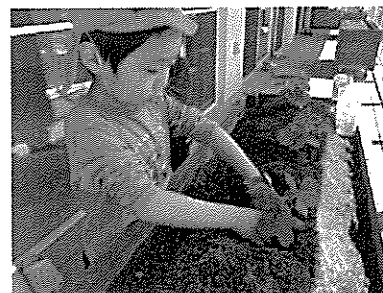


●うさぎ組●



白オクラを植えました。毎日、「大きくなーれ」と言いながら成長する姿を観察しています。

●ことり組●



枝豆を植えました。子どもたちは、「枝豆が殖えたら芋もちにして食べたい」と話しています♪



●はな組●

カブを植えました。「美味しく出来ますように！」とみんなでお願いしながら大切に育てています。芽がたくさん出てきたので、間引きしました。抜いた芽はスープに入れて食べました。



●つき組●

かぼちゃとにんじん植えました。それぞれの苗に名前を付けて、愛情持って育てています。

