

季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。
むし暑さで食欲を落とさないように料理を工夫しましょう。

6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、お出かけの時間など確認して、規則正しい生活リズムを感じ、時間を守るようにしましょう。

規則正しく！バランスよく！

栄養バランスの乱れた食事は免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。この時期は体調を崩しやすいのでバランスのとれた食事を心がけましょう。

健康な食生活の基本は「一汁三菜」
おかずが3種の調理法・食材がかぶらないように気をつけましょう。

また食事の際は、「三角食べ」を心がけましょう。ひとつの料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」している子が多いです。好きなおかずでおなかがいっぱいにならないように順番にバランスよく食べましょう。
(ご飯→汁→おかず→ご飯)が出来るようにご家庭でも声かけをお願いします。

食中毒に気をつけましょう！

じめじめとした梅雨が続き、湿度が高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。食事の前には、必ず石けんで手を洗う習慣を守る事が大切です。

一家庭での食中毒対策

- ① 食材は新鮮な物を選ぶ
- ② 肉や魚は汁が出ないように気をつけ購入後は冷蔵庫へ入れる
- ③ 冷凍物は室内での解凍ではなく電子レンジや冷蔵庫で解凍する
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と「サラダ用野菜や食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意
- ⑤ 出来上がった物を室内で長時間放置しない

お弁当ランチ

今年から年に4回幼児クラスは好きな場所でお弁当を食べるランチバイキングを始めました！

1回目のお弁当ランチは「パンバイキング」パンのおかわりもたくさんしてくれて嬉しかったです！テラスで食べる子やホールでほかのクラスのお友達と一緒に食べたりしました。今回は焼き立てパンも登場したりとサプライズも取り入れました。これからも楽しんでもらえるように頑張りたいと思います！

