



令和7年7月1日
梨の花保育園

ジメジメとした梅雨が明けると、子どもたちが大好きな夏の到来です。

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子どもたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。今月は暑いときでも食べやすいメニューを多く入れ、食材管理や衛生管理にもいっそう気をつけて給食作りをしていきます。

食中毒に気をつけましょう



暑い時期になると気温の上昇とともに食中毒の発生率もぐんと上がります。予防方法をご紹介しますので、ご家庭でも気をつけて調理するように心がけましょう。

～予防の3原則～

◆菌をつけない◆

調理前や食事前は必ず、手洗いをしましょう。手のしわや爪の間は特に丁寧に石鹸を使って1分以上の手洗いを心がけましょう。

調理器具は煮沸消毒や塩素消毒をして安全な調理をしましょう。



◆菌を増やさない◆

作り終わったものはなるべく早く食べましょう。常温での放置はとても危険です。



◆菌を退治する◆

一番大切なことは加熱です。生肉や生魚はしっかりと中心まで加熱調理をしましょう。保育園では中心温度計を使用し85℃以上の加熱を確認してから提供しています。



今月の食育活動



給食目標

「時間を守って食事をしよう」

「なんでも食べよう」

7月 4日（金） きりん組リクエストメニュー

7月 7日（月） セタメニュー

7月 14日（月） クッキング 「じゃがもち」を作ります。

7月 23日（水） お誕生日メニュー



食育だより

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



～食育イベント～

今月は食育イベントで“食べ物の匂い当てクイズ”を行いました！中身が見えない紙コップの中に入っている食べ物を匂いだけで当てるというクイズです✧



中身の食材は玉ねぎ・味噌・カレールウ・バナナ・納豆・焼いたお肉・白ごはんの7つを用意しました。「臭すぎるよ!」「この匂いは知ってる!」「これはいい匂いかも!」と子どもたちの反応は様々! すぐに答えを出せる子もいれば、何度もにおいを嗅いでどんな食べ物が入っているのかを一生懸命考える子もいました。

最後には五感についてお話をしました。いつも食べている給食やおやつも、色や食材の感触、音や香り、味を今よりも感じながら食べ、もっと給食の時間を楽しんでもらえたらと思います♪