



食育だより

6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる時期です。この時期は、食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたら直ぐ食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

<5月12日 ひまわりクッキング>

www収穫した玉ねぎを使って玉ねぎピザ作りに挑戦!! Wwww
...とっても上手にできましたよ。「めっちゃおいしい〜。」そうです!!



《春の園外保育でした!! あいにくの天気でしたが子どもたちは、お弁当を嬉しそうに食べていました(#^#)
朝早くから、お弁当を準備していただき、ありがとうございました。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- 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、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンが整理整頓・清潔に!

園との連携をとしましょう

園でのアレルギー対応は、医師の診断をもとに、保護者の方と職員(看護師、栄養士、保育者など)が事前に面談をして行います。

- ①アレルギーの内容、②アレルギーの程度、③給食でのアレルギー対応、④誤食時の薬やエピペンの有無など、細かな点も確認しましょう。また、栄養バランスやおいしさを考えたアレルギー除去食のレシピなど、お気軽にご相談ください。

