

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。

しっとりした雨があじさいの花を一層引き立てて鮮やかさを演出してくれています。きれいなものを見てると心が和みますね。四季折々の花々や景色を楽しみたいです。

この時期は、気温、湿度とも高くなり蒸し暑く、過ごしにくくなります。蒸し暑さから汗をかきやすいので、快適に過ごせるように、着替えをこまめにしたいものです。

おやつは食事の一部です



おやつは子どもにとって楽しみの一つであり、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。子どもは身体が小さいため、朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養を「おやつ」として補う必要があります。保育園では、決まった時間、乳児は午前と午後の2回、幼児は午後1回食べています。ご家庭ではどのようにおやつを与えていますか？今回はおやつを与える時の注意点についてお知らせします。

おやつを与えるポイント

食事に影響しない量に！

袋ごとでなく、お皿に取り分けて

時間を決めて

一日1～2回。
だらだら食べないことが大切！

内容について気を配る

おやつ＝菓子類だけでなく、果物や乳製品などの三度の食事で不足しがちなものを！保育園では、わかめおにぎり、青菜おにぎりも人気です。

もうすぐ食事のときはがまんさせる おやつでお腹が満たされると食事が食べられなくなります

家庭でできる食中毒予防

最近、飲食店や施設内で起きる食中毒事故が報道されます。意外にも家庭での食中毒が多いという指摘も！

1) 買い物



肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁が漏れないようにすることも大切。

2) 材料の保存

冷蔵庫を効率よく使う為には庫内に物を詰めすぎない事。どこに何があるか探すのに時間がかかったり、賞味期限が切れた物を忘れたまま放置する原因にもなります。多くても80%までに収めると電気代の節約にも



3) 材料の下準備

魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板、包丁はよく洗い、熱湯消毒してから使いましょう。まな板の使い分け(肉・魚は専用にする)が望ましいです。



4) 調理

生で食べる野菜・果物は流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。特に、肉を調理する場合、中心部まで十分加熱しましょう。ノロウイルスの感染予防にも有効です。保育園、保育室では、確認のために中心温度を測っています。(75℃1分間以上)



5) 食事の時

食卓につく前に、石けんで手洗いをします。出来上がった料理は、早めに食べ、室温に長く放置しない。



6) 食事後

食器類はよく洗う。あまった食品は冷蔵し、食べるときに、充分加熱することが大事。食中毒菌は、食品に付いていても臭いがしません。