



あじさいや菖蒲など、紫の花が鮮やかに映える季節となりました。気温、湿度とも高くなり蒸し暑い時期でもあります。体調管理に気を付けて園での生活を過ごしましょう。

食中毒に注意しましょう。

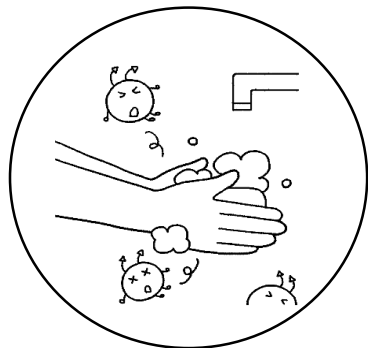
気温や湿度が上昇し、食べ物の中で細菌が増え、それを食べることで食中毒を引き起こします。食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状があらわれます。家庭で起こる食中毒は軽症の場合も多く、気が付かないうちに治っていることもあります。重化すると命に関わる場合もあるので、十分に注意しましょう。



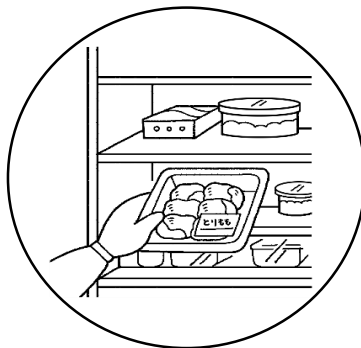
食中毒予防のポイント

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

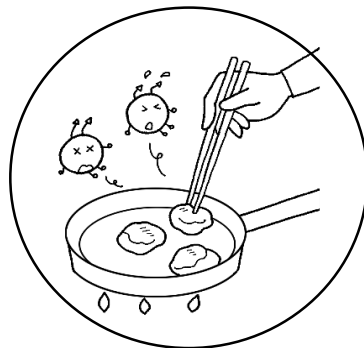
石鹸で手を洗う



適切な保存（冷蔵・冷凍）



しっかり火を通す



食育ってなんだろう？

毎年6月は食育月間です。

「食育」というと難しいイメージもあるかもしれませんが、一緒に食卓を囲んだり、お手伝いをするのも食育のひとつです。

日々の生活の中で、ちょっとした「食育」を意識してみてもいいかもしれません。



おやつ役割



おやつは食事だけでは取り切れない栄養素を補うための大事な補食です。特に乳児期は食ベムラや、食事時の眠気などにより安定して栄養をとることが難しい時期なのでとても重要です。

おやつはあくまでも補食ですので、市販の菓子ばかりでなく、おにぎりや果物などを取り入れ、また時間も決めるようにしましょう。