

ランチルーム 7月号

豊能町立ひかり幼稚園



残さず食べよう！



暑くなってきました。食欲が落ちても十分な栄養をとって暑い夏を迎える準備をしましょう。

子どもは大人よりもたくさんの水分補給が必要です。たくさん汗をかく日は、一度に給水するのではなく、こまめに給水するように心がけることが大切です。

食品の衛生にも注意をしましょう。



食中毒に注意

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウィルス」で目に見えない小さなものです。「細菌」は条件が揃うと食べ物のなかで増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。「ウィルス」は食べ物を通じ腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

食中毒予防の三原則がありますので紹介します。



つけない



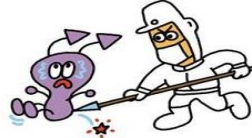
- ① 手洗いを正しく行う。
- ② 食材をよく洗う。
- ③ 調理器具はしっかり殺菌する。

ふやさない



- ① 調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保管する。
- ② 食材の保存温度を守る。

やっつける



- ① 加熱調理する食品は十分に火を通す。
- ② 寄生虫は取り除く。

旬の食材 とうがん(冬瓜)

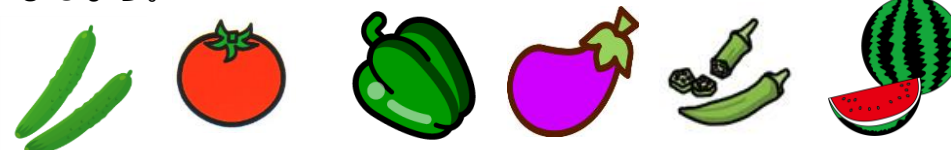
とうがんは冬の瓜と書かれますが夏が旬の野菜です。ビタミンCが豊富で風邪などの予防や利尿作用でむくみをとる効果があります。

とうがんはまるごと冷蔵所で保存すれば、冬まで食べることができます。



夏野菜を食べよう

夏野菜はビタミンを多く含み、体を冷やす効果があるものが多いです。旬の今は安価で栄養満点です。たくさん味わってください。給食では生のものを食べることはできません。新鮮な味はおうちで味わいましょう。



今月の行事食 七夕

7月7日は「七夕」です。子どもの成長を願う節句のひとつです。

幼稚園でも、子どもたちの願い事を書いた短冊や笹飾りをつけた竹笹を玄関に飾っています。

また、病気にかからないためのおまじないとして、天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べる風習もあります。

7日は七夕メニューです。



＊＊加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください＊＊