6月 給食だより

筑後二川保育園
2026年6月5日
文責:栄養士　立花

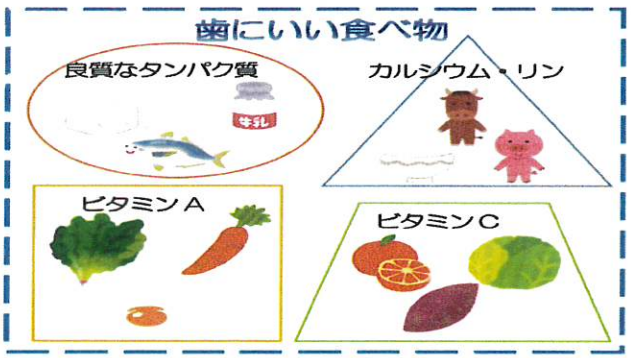
からだが暑さに慣れる前に、真夏のような暑さを感じるようになり体調を崩してはいませんか
また、高温多湿によってカビや細菌の繁殖が早いため、食中毒にも一層注意が必要です。
以上児さんが持参するお弁当の上にも保冷剤をのせていただくと助かります。
まずは十分な手洗いと加熱を心がけ、安全で楽しい食生活を送り、元気に過ごしましょう

6月4～10日は歯と口の健康習慣

歯ごたえのあるものをよく噛むことでだ液が分泌されます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。
また「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。
しっかり噛むということは、
身体の健全な発達に欠かせない
大切な生活習慣で、乳幼児期から
しっかり身につけさせる事が大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう。

おやつは　歯ごたえのあるもの　がおすすめ

野菜スティック、スルメ、干し芋
ドライフルーツ、せんべい、
しらす干し入りのおにぎりなど



食中毒予防の3原則

園でも細心の注意を払って給食を提供しています。
ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱しすみやかに食べるように心掛けましょう

①菌を付けない

調理の前に正しい手洗いをする

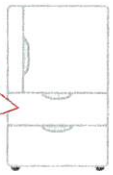
保存にはラップや密閉容器を使用する

原材料・調理器具はよく洗浄する

②菌を増やさない

・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
・調理済み食品を室温で放置しない

冷蔵品　10℃以下
冷凍品　−15℃以下



※冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、早めに食べることも大切です。

③菌をやっつける

中心部まで十分加熱する

目安は
中心部の温度が
75℃で1分以上

調理器具は洗浄後
熱湯や漂白剤で殺菌する

旬の食材　とうもろこし

選び方

皮が濃い緑色、ひげが褐色または黒褐色、実が先までつまっていてふっくらツヤツヤ

栄養素

炭水化物（からだを動かすエネルギー源になる）
食物繊維（おなかの調子を整える）

豆知識

とうもろこしの美味しいゆで方

①水をはった浅い鍋の中にとうもろこしをいれ、ふたをして強火にかける
②沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2～3分おく
③ザルにあげて、水気をきったらできあがり!

さくら組さんに皮むきをしてもらい、蒸しておやつに食べます