

食育だより No. 7

平成 30 年 10 月 1 日 みなみひの保育園

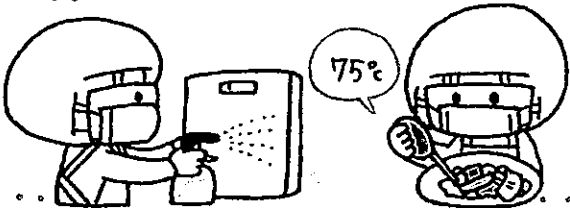
食欲の秋、運動の秋など体を動かすことが心地いい季節です。たくさん体を動かしてお腹を空かせて、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。さつまいもご飯、きのこご飯、サンマなども給食に出るので楽しみにしてくださいね。

例年にも増して食中毒のニュースが聞かれています。
保育園の給食室でも細心の注意をしています



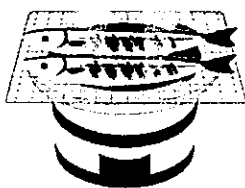
給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分間以上）。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



今月のお誕生日メニュー

- ・さつまいもご飯 おやつ
- ・カジキの竜田揚げ ・ワッフル
- ・ひじき炒り煮
- ・豚汁
- ・柿



『脳と体を作る5大キーワード』
子どもは大人とくらべて、体重 1 kg あたりで見るとエネルギーは約 2 倍たんぱく質は約 1.5 倍鉄・カルシウムは 2~3 倍も多く摂らなければなりません。

成長期の子どもの脳と体をつくるために欠かせない5つのキーワードがあります。

5つとは、筋肉をつくるたんぱく質、骨をつくるカルシウム、脳をつくる DHA、血液をつくる鉄、腸を整える発酵食品のことです。バランスよく不足すると栄養素はうまく働かないのでどの食品が体をつくるのかをイメージしておくといいと思います。

○血液をつくる 鉄
牛もも赤身肉、豚ヒレ肉
あさり、卵

○腸を整える 発酵食品
納豆、味噌、ヨーグルト
キムチ、漬け物

○脳をつくる DHA
さば、さんま、ぶり
鮭、しらす干し

○筋肉をつくる たんぱく質
肉、魚、チーズ
豆腐、卵

○骨をつくる カルシウム
ヨーグルト、チーズ、煮干し
ひじき、高野豆腐、小松菜

