

# 食育だより

令和6年6月1日 新川崎みらいのそら保育園

じめじめとした梅雨に入り、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。菌を増やさないために「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則を守って食中毒を予防しましょう。

## ～食中毒予防の基本～

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」ことです。

トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



みずでぬらし せっけんをつける 	てのひらをあらう 	てのこうをあらう 	ゆびのさきをあらう 
ゆびのあいだをあらう 	てくびをあらう 	みずであらいながす 	きれいにふく 



- お誕生日会メニュー
- ごま塩ご飯
  - ハンバーグ/マッシュポテト
  - ブロッコリーと人参のグラッセ
  - 味噌汁 (えのき・豆腐・ねぎ)
  - メロン
- おやつ
- カエル蒸しパン
- の予定です。

～今月の郷土料理～

**6月27日 鶏飯おにぎり(大分県)**

大分県の中南部に位置する大分市吉野地区に古くから伝わっており、かつては客人をもてなしたりお祭りなど人々が集ったりするときに欠かせない行事食として、各家庭で受け継がれてきた味だそうです。

6月4日  
は虫歯予防デー

虫歯を予防するには、歯磨きがとても大切です。子どもだけで磨けるようになっても、まかせっきはNGです。ゆっくり時間をとりやすい就寝前に大人が丁寧に仕上げ磨きを行いましょう。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。

