

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025. 7

夏が近づいて来ましたが朝晩は肌寒い日もあります。昼と夜の寒暖の差（5度～7度以上の差があること）が大きいこのごろは、大人でも頭痛やだるさが出るそうです。この時期に起りやすい体調の変化を防ぐ旬の食材には、その季節に人が必要とする栄養素がたくさん詰まっています。春野菜、夏野菜、冬野菜と言われるように、その季節に採れる食材を食べることで免疫力がアップしたり体調回復につながります。旬の野菜は一般的に寒さで甘味が増したり、太陽の光で色が濃くなったりと自然の力で成長します。寒暖差の中で力強く育った野菜にはビタミンやミネラルの栄養素が豊富です。

夏野菜…キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなど色の濃い野菜が豊富です。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く夏バテなどに効果的です。

食中毒にご注意を！

冬に限らず春から初夏にかけて細菌の原因により、高温多湿となるこれからの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。乳幼児が嘔吐や下痢を繰り返すと、水分を摂れず顔色が悪くなったり、尿が半日以上でなくて、ぐったりしている場合や、顔色が青白い、唇が乾いて尿が少ないという症状があれば早めの受診が必要です。

菌は「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。家庭でも料理を作るときにはしっかり手洗いをして調理器具は清潔にしましょう。

肉や魚の汁が他の食品に付かないように、ビニール袋や容器にいれましょう。タオルやふきんを清潔なものとこまめに交換し、解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは食中毒菌が増殖する危険があります。

ランチ会のご参加ありがとうございました

先日開催した「給食ランチ会」お一人の参加でしたが園長先生も一緒に、ご家庭での食事風景や、日頃、給食にご理解・ご関心を持っていただけていること等、どんぐりの給食を知ってもらう良いランチ会となりました。献立のリクエストもお聞きして次回につなげていきますので、不定期開催ではありますが、ランチ会ご参加お待ちしております。

次回ランチ会 8月21日（木）12時～事務室
近く案内お出しします。

8月ランチ会献立 梅じゃこご飯 フォー
ひじき入りミートローフ 変わり酢の物を
予定しています。お気軽にご参加ください

