

給食だより

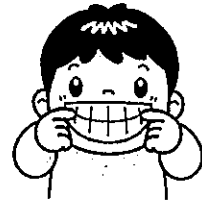
2019年6月
五十川保育園



食中毒の発生しやすい時期になりました。食中毒の90%以上は細菌によるもので、突然おそってくる吐き気、下痢、腹痛が主な症状です。食中毒予防の三原則は「菌をつけない、増やさない、殺す」です。生で食べる野菜などは流水でよく洗い、加熱する料理は十分に火を通すこと、肉、魚、卵を扱う前と後や食事の前には必ず手を洗うこと、食事が出来上がったらすぐ食べることなど、特にこの時期は衛生面に気をつけましょう。



歯の話



健康で豊かな食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。乳歯は上下10本ずつ合計20本あります。まず、下の前歯が生後6~7か月頃から生え始め、2歳半~3歳頃で20本生え揃います。乳歯をむし歯から守ることは、その後生える永久歯を守ることに繋がります。

むし歯予防のポイント

★毎日の歯みがきでしっかり歯垢を取り除きましょう

歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を準備して、永久歯が生え揃うまでは保護者が仕上げみがきをしましょう。(寝る前は必ず) 歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目は、むし歯がしやすいので、とくに気をつけてみがきましょう。



★規則正しい食生活をこころがけましょう

おやつは時間や量を決めましょう。とくに甘いジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料をダラダラ飲むことはむし歯の危険が高まります。あめ、チョコレート、ガム、キャラメルなどは口の中に長く残るので気をつけましょう。

★定期的に歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医院をつくり、家族で定期的に歯科健診を受けましょう。むし歯は感染症です。家族みなで口の中を清潔に保ちましょう。



福岡市食育推進キャラクター

「いっちゃん」

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
15	29	土	五目うどん バナナ りんごジュース	㊦丸ボーロ	㊦ごぼうせんべい	
3	17	月	麦御飯 豆腐と豚肉のみそ炒め 小松菜のスープ	㊦元気ゼリー ㊦胚芽ビスケット	㊦みかん缶	㊦源氏パイ
4	18	火	ミルクパン 野菜スープ ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	㊦ネーブル ㊦牛乳かりんとう	㊦桃缶	㊦バナナ
5	19	水	麦御飯 コンソメスープ ジャコサラダ 白身魚の焼きカレー風	㊦黒砂糖入りくず餅	㊦キウイフルーツ	㊦ひじきあられ
6	20	木	麦御飯 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	㊦カレーサンド	㊦バナナ	㊦オレンジ
7	21	金	キャロット御飯 豚肉の南部焼き レタス 切干大根の味噌汁	㊦レーズンスティック	㊦メロン	㊦海藻せんべい
8	22	土	ジャージャー麺 バナナ 野菜ジュース	㊦㊦畑のクラッカー	㊦パイ缶	
10	24	月	麦御飯 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁	㊦マーラーカオ	㊦バナナ	㊦桃缶
11	25	火	麦御飯 あじさい揚げ ゆでいんげん 南瓜の味噌汁	㊦ひじきのクッキー	㊦チーズ	㊦ヨーグルト ㊦ウエハース
12	26	水	麦御飯 清汁 ひじき入りつくね焼き サラダ菜 グリーンアスパラといかのサラダ	㊦バナナ ㊦ポップコーン	㊦野菜せんべい	㊦オレンジ
13	27	木	ロールパン 南瓜と海老のグラタン 野菜スープ	㊦カルピスミルク ㊦13日フレンチドッグ ㊦27日中華蒸しパン	㊦ウエハース	㊦パイ缶
14	28	金	麦御飯 鳴門煮 トマトとわかめのサラダ	㊦米粉の人参おやき	㊦メロン	㊦ミレービスケット
行事 25日誕生会 蛙御飯 鶏のマーマレード焼き レタス ポテトサラダ ミネストローネスープ 一口ゼリー 3時 ぶどうジュース いちごのケーキ				㊦スキムミルク ㊦豆乳 ㊦牛乳		