



# 食事だより

令和 5 年 7 月  
南陽幼保園

汗をかく季節になってきました。気温も高く、日差しも強くなるこの季節は、身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。

バランスのよい食事、早寝早起き、適度な水分補給をしっかりと行い、季節に負けない体づくりを頑張っていきましょう！！



**たんぽぽ組さんの食事**  
離乳食は、今後の成長を左右するというくらい大切な時期です。



『食事＝楽しい』  
になるように心がけています。

月齢を考慮し、お家で食べたことのある食材を使用して食事を作っています。



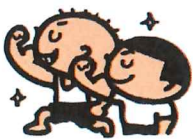
口の発達と指の発達を見て、食材の大きさや形を変えています♪

塩味や甘味など、味覚が敏感な時期なので、うす味です。食材の味を大切にしています😊

ちゅういっぶ組、さくら組さんに、好きなメニューを聞いてみたよ😊



ちゅういっぶ組さん♡  
味噌汁、麺類、パン、カレーが大好き！！  
お友達と食べて、  
楽しいね😊



大きく成長して、好きな給食メニューを、教えてくれるようになるのを楽しみにしています♡



おいしい！！



ちゅういっぶ組だよ

さくら組でーす

さくら組さん♡  
麺類、きなこのおやつ大好き！！  
朝のおやつの野菜ステーキも大好きです！！

**食中毒が多発する季節です！！**

じめじめとした季節が続きます。気温が高く、湿度も高い時期は、細菌の繁殖に適しています。

食中毒3原則

- ① つけない＝洗う！分ける！  
手をこまめに洗いましょう。  
食材によって、調理器具を分けることをお勧めします。肉や魚、生野菜に使うまな板や箸など
- ② 増やさない＝低温で保存する  
高温多湿の環境を避け、冷蔵庫を活用しましょう。
- ③ やっつける＝加熱処理  
菌は、加熱によって死滅します。また、使用器具の熱湯殺菌、台所殺菌剤（塩素）も効果的です。

