

あっという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節がやってきます。ジメジメと蒸し暑い日が
続くと、体力と食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて
元気いっぱい梅雨をのりきりましょう！



食中毒に気をつけましょう！！

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ
侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化
することもあります。



細菌による食中毒を予防するには

- ① 細菌を食べ物に「付けない」
 - ・こまめに手洗いをする
 - ・調理器具は都度、洗剤で洗いできるだけ殺菌する
 - ・肉汁や魚の水分を他の食品に付けないように袋を分ける
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - ・食品は、室温に長く放置しない
 - ・できるだけ早く冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
 - ・食品は、中心部までしっかり加熱する
 - ・生肉や魚を切ったあとの調理器具は、よく洗って熱湯をかけるか
殺菌剤を使用して殺菌する

この3つのことが原則となります。

正しい衛生意識を持つことで予防効果を高めることができます。

普段の生活からポイントを意識して食中毒を予防しましょう！



6月10日（火）は、お弁当の日

アイリス保育園では、

- ＊心を込めて作られたお弁当を食べることで、作ってくれた人の愛情を感じ、感謝の
気持ちを持つ
- ＊手作りお弁当を子どもたちが喜んで食べることで、おうちの方に食事を作る楽しさ、
食べる楽しさを再確認していただき、家庭での食育に繋げる

というねらいのもと、年6回お弁当の日を設けております。お忙しい中ではありますが
ご協力よろしくお願いします。また、離乳食を食べている
お子さんは、お弁当の持参は必要ありません。あひる組、
りす組、うさぎ組、きりん組、ぞう組がお弁当の持参が必要
になります。衛生面から、おかずはよく加熱をして冷まして
から蓋をしましょう。
※ミニトマト、ぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると
窒息のリスクがあります。4等分にするなど工夫して調理しましょう。
また、豆やナッツ類・こんにゃくゼリーも注意が必要です。

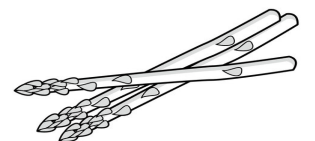


今月の県産食材【アスパラガス】

料理の彩りを豊かにするアスパラは、ひょろっとした細長い見た目から「あまり栄養が
なさそう…」と思われがちですが、実は栄養豊富な緑黄色野菜です。

アスパラは、部位によって含まれる栄養成分が違い、まっすぐ伸びる茎の部分と先端の
穂先部分では、穂先部分の方が疲労回復に効果があるアスパラギン酸や腸内環境に役立つ
食物繊維など含まれています。

19日の誕生会で、アスパラを使用した「アスパラのソテー」を
提供します。どうぞお楽しみに。



先日、ぞう組さんが「さつまいも」と、夏野菜「きゅうり」「なす」
「ピーマン」「トマト」の苗植えを行いました。去年植えた玉ねぎは、
冬を越して順調に育っています。4月に植えたじゃが芋は、元気に芽を
出し、日に日に大きくなっています。生長が楽しみです！

