令和元年６月号　中山保育園

ぐんぐん

夏に向けて、
食中毒に注意しましょう

気温が上り、蒸し暑くなる６月。この頃から食中毒の発生が多くなってきます。右の項目に気をつけて、夏の時期を乗り切りましょう！

食中毒の予防３原則

（菌を）つけない
生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。

増やさない
調理したものはすぐに食べる。
食べない時は冷蔵庫に入れる。

やっつける
万が一菌が付いたり、増えていても加熱することで菌を死滅させることができます。
しっかり火を通して調理しましょう。

保育園の夏の食事

毎年猛暑となる夏の暑さ、今年は早くも５月 22 日あたりに 30℃近くになりました。保育園では午前・午後に水分補給として麦茶を出して、昼食は汗が多く流れるため塩分を少々多くしました。
ここで５月の食塩相当量の訂正です。

３歳以上児　2.2g から 2.5g
３歳未満児　1.7g から 2.0g

の変更となります。

ご家庭でも、朝起きたら麦茶などで水分を充分に摂り、塩おむすびやみそ汁はもちろんですが、熱中症対策として牛乳や豆乳・ヨーグルトを、夏バテ予防に柑橘系の果物などを摂取するようにしましょう。

今年の菜園活動は？

枝豆がたくさん！

５月 10 日（金）に耕した畑に１３の畝を作りそれぞれのクラスで苗を植えました。今年は昨年好評だった枝豆を 20 本に増やし、じゃがいもとさつま芋を減らしてみました。たくさん実が付いてくれるといいな

きりん	おくら５本
	枝豆 20 本
うさぎ	きゅうり５本
	トマト２本
りす	ピーマン３本
ぺんぎん	トマト２本（プランター）
加藤	ズッキーニー1 本
全体で	じゃがいも４畝
	さつま芋４畝

時間のあるときには、ぜひ畑を見ていただければ苗の成長の様子がわかりますよ！